

Iris B. Grassl

# *Mental Stark*



beim Golfen



Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen optimale Ergebnisse und eine positive emotionale Zeit. Genießen Sie jeden Augenblick und freuen sich auf Ihre Siegerehrungen und ganz persönlichen Ergebnisse.



# INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG

GEWONNEN WIRD IM KOPF

IST DAS MENTALE TRAINING NUR EIN „SO TUN ALS OB“?

DAS GEHIRN

ERFOLGSFAKTOREN

GESUNDE ERNÄHRUNG

PRAKTISCHE ANWENDUNG (DIE FÜNF SCHRITTE)

1. Ziel bestimmen
  - a. Zielsetzung
  - b. Sprache
  - c. Gedanken (Glaubenssätze)
  - d. Fragestellung
2. Optimaler Übungsort
3. Entspannungsübungen
4. Programmieren
  - Spieglein, Spieglein
  - Entspannungsübung und Leinwand-Spiegeltechnik
  - Farben
  - Abgeben / Loslassen

MENTALER ABLAUF

KLEINE TRICKS

Für eine erfolgreiche Selbstmotivation

Zu mehr Widerstandskraft

Zu mehr Gelassenheit / Selbstheilung  
DIE MAGISCHE 72  
DIE LETZTEN VORBEREITUNGSTAGE  
GLÜCKSZETTEL  
BEGRIFFSERKLÄRUNG  
REZEPTIDEE  
AUTORIN

## PROLOG

„Golf ist zu zwanzig Prozent Technik, zu achtzig Prozent Geist“ behauptet der berühmte amerikanische Golfer Ben Hogan. Die Konzentrationsfähigkeit und mentale Stärke für jedes Spiel und besonders für jedes Turnier ist die mit wichtigste Kompetenz jedes Golfspielers. Ein guter technischer und mental starker Spieler ist in der Lage seinen Geist / seine Gedanken zum genau richtigen Zeitpunkt (bei jedem Schlag) konzentriert und voller Vertrauen anzuwenden. Er lässt sich weder durch seine eigenen eventuell aufkommenden Zweifel, Ängste und Nervosität noch von seinen Mitspielern ablenken.

Auch Sie haben es selber in der Hand, ob Sie Ihr Spiel kontrollieren oder sich ablenken lassen. Spielen Sie jeden Schlag, als ob es der Einzige wäre.

Zweifel, Nervosität, Ärger, Angst und selbst ein Gefühl des Unwohlseins blockieren den richtigen Schwung und das gute Ergebnis. Ein bisschen aufgeregt darf sein – es bringt Ihren Adrenalinspiegel in Schwung. Trainieren Sie Ihren Geist auf Knopfdruck negative Blockaden auszublenden und gleichzeitig voller Vertrauen optimale Spielfähigkeit abzurufen. Erarbeiten Sie sich Ihr individuelles Trainingskonzept für Ihren „Golf-Geist“.

Die Ziele des mentalen Trainings (mens = lateinisch, Geist, Denkkraft) sind:

- Das Erlernen geistiger und psychologischer Fähigkeiten zur Steigerung der Leistung.
- Die systemische gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufes.

- Die Änderung negativer Gedanken und Vorstellungen in positive Verhaltensmuster.

Die Ziele für Sie könnten dann sein:

- Mehr Spaß und Freude am Spiel
- Einfach besser golfen
- Frust schneller abbauen
- Fehlschläge verarbeiten
- Mehr Beweglichkeit
- Innere Gelassenheit und Balance