

# Mentaltraining

## Die 3-Zonen Pre Shot Routine für ein konstanteres Spiel

Es gibt verschiedene Modelle der Pre Shot Routine, die von Profis bzw. deren Mental Coaches empfohlen werden. Jede für sich ist gut und wirkungsvoll. Ich habe eine Kombination der Think Box/ Play Box Methode von Vision 54 und meinen eigenen Erfahrungen zusammengestellt. Probiert aus, was für euch am besten funktioniert.

**Wichtig ist:** eine Routine ist eine Art Ritual, das ihr durch die immer gleiche Wiederholung mit der Zeit automatisiert. **Die Routine wird fester Bestandteil eures Spiels** - so, wie ihr immer einen Schläger in die Hand nehmt, führt ihr eure Pre Shot Routine durch!

