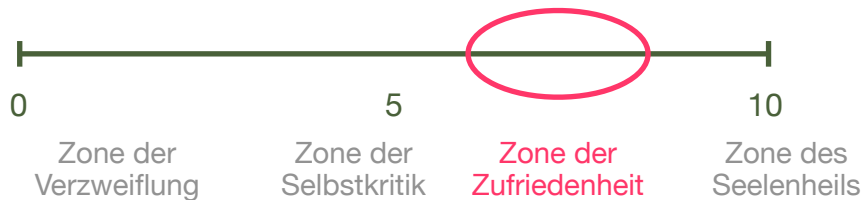


# Mentaltraining

## Umgang mit schlechten Schlägen

---

### 1. Miss Deinem Golfspiel eine gesunde Bedeutung bei



### 2. Realistische Erwartungen an Dein Spiel

- Wie sollten sie sein? Was Du an diesem Tag mit Deiner **durchschnittlichen Leistung** gut umsetzen kannst, ist gesund.

### 3. Fokus auf gute und ok-Schläge (Das Glas ist halb voll)

- **Logbuch** führen oder **Sprachmemo** aufnehmen und nach der Runde oder abends vor dem Schlafen gehen einmal anschauen/anhören.

> **Wahrnehmungs-Bias wird korrigiert**

Positives Mindset wird gestärkt, Selbstwert und Selbsteinschätzung werden kontinuierlich verbessert.

### 4. Schlechte Schläge gedanklich abhaken

- Gedanklich **einen Haken an den Schlag machen** und sich sofort auf den nächsten Schlag fokussieren. Was war, können wir nicht mehr ändern. Was als nächstes kommt, können noch wir beeinflussen.

### 5. Der Vergleich ist der Killer des Glücks. Es ist Dein Spiel!

- Alle haben irgendwann einmal angefangen. Warum ist es wichtig, was andere über Dich denken? Finde zu DEINEM Spiel, in dem Du Dich nicht mehr vergleichst und Deine eigene Benchmark setzt.

### 6. Belohne Dich für gute Schläge

- Mit etwas, das **Dir gut tut** oder Dir **Freude macht**.  
- **Lobe Dich** innerlich.