

Mentale Stabilität Trainingsplan

**Taylorred Golfing,
Ganzheitliches & Personal Coaching**
Am Bach 3, 8305 Dietlikon

Schritt für Schritt Dokument

Mentale Golfroutine für den Platz «Ausführlich erklärt»

Nach Mike Werders Ansatz

Ziel: Durch **gezielte Übungen** auf dem Platz **emotionale Intelligenz** und **mentale Stärke** aufbauen

1. Ressourcenrotation zur mentalen Vorbereitung

- **Vorbereitung:** Nimm dir vor dem Spiel **1–2 Minuten** Zeit.
- **Anleitung:**
 - Erwinnere dich an einen Moment von **Stolz** und **Freude** auf dem Platz
 - Frage dich: „**Wann habe ich mich sicher gefühlt?**“ Spüre das Gefühl kurz nach
 - Nutze diese **positiven Emotionen** als mentale Vorbereitung für die **erste Spielphase**

Schritt für Schritt Dokument

2. Synergy-Resourcing für schwierige Schläge

- **Vor einem schwierigen Schlag:**
 - Aktiviere die Gefühle **Stolz** und **Dankbarkeit**
 - Frage dich: „**Was habe ich schon erreicht?**“ und „**Wofür bin ich dankbar?**“
 - Kombiniere diese Gefühle durch **tiefes Ein- und Ausatmen**. Spüre das Selbstvertrauen, bevor du schlägst

3. Ressourcen-Radianz zur Ziel-Fokussierung

- **Vor jedem Schlag:**
 - Aktiviere die Ressourcen **Stolz, Entspannung** und **Dankbarkeit**
 - Stelle dir einen Moment voller **Freude** auf dem Platz vor
 - Konzentriere dich dann nur auf **das Ziel**, blende **mögliche Fehler aus** und führe den Schlag **fokussiert** aus

Schritt für Schritt Dokument

4. Emotional Release-Technik nach Fehlern

- **Nach einem misslungenen Schlag:**
 - **Atme tief ein** und konzentriere dich kurz auf das Gefühl der Enttäuschung
 - Stelle dir beim **Ausatmen** vor, wie du die **Emotion loslässt**
 - Bereite dich auf den **nächsten Schlag vor**, frei von negativen Emotionen

5. Therabandpower der Emotionen für die Haltung

- **Während des Schwungs:**
 - Stelle dir ein „**Theraband**“ vor, das dich **stabil** und aufrecht hält
 - Spüre die Spannung, die dich **sicher** in deiner **Haltung** unterstützt
 - Diese Technik gibt dir **Sicherheit** und **Selbstbewusstsein**

Schritt für Schritt Dokument

6. Mentoren-Technik für mentale Unterstützung

- **Bei wichtigen Schlägen:**
 - Stelle dir vor, dass ein Vorbild (**Mentor**) an **deiner Seite steht**
 - **Visualisiere**, wie diese Person den Schlag **gemeinsam** mit **dir** ausführt
 - Lass das Gefühl der **Unterstützung** durch diesen „Mentor“ in dein **Selbstvertrauen** fließen

Tipps zur Umsetzung

- **Zeit einplanen:** Nutze **Pausen** zwischen den Löchern, um die Übungen zu praktizieren
- **Kombiniere Übungen:** Wenn wenig Zeit ist, kombiniere **Ressourcenrotation** und **Synergy-Resourcing** zu einer kurzen, **kraftvollen** Vorbereitung
- **Konzentriere dich auf den Atem:** Atme **bewusst tief ein und aus**, um die mentalen Techniken zu verstärken

Mit diesem kompakten Übungsdokument hast du für unterwegs eine klare Anleitung, um auf dem Platz mit mentaler Stärke und emotionaler Stabilität zu spielen

Kurz und Kompakt “Pre Shot“

Nutze dieses Schritt-für-Schritt-Dokument in der **Denkbox**, **Commitment Line** und **Spielbox**, um mentale Stärke und emotionale Stabilität zu trainieren. Diese praktische Anleitung hilft dir, fokussiert und selbstbewusst deinen Schlag vorzubereiten:

1. Denkbox

- Visualisiere dein **Ziel** und den gewünschten **Ballflug** klar und deutlich
- Aktiviere positive Emotionen wie **Stolz** und **Dankbarkeit**, um dich in eine **starke** mentale Verfassung zu bringen
- Nutze **tiefes Atmen**, um alle negativen Gedanken **loszulassen** und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren

2. Commitment Line

- Halte **kurz** inne, vergewissere dich deines **Plans** und des gewählten **Ziels**
- Baue durch positiven **Selbst-Talk** und deine Routine mentale **Sicherheit** auf
- Gehe nur **dann** in die **Spielbox**, wenn du dich **vollständig** zum Schlag und deiner Entscheidung **verpflichtet** hast

Kurz und Kompakt “Pre Shot“

Nutze dieses Schritt-für-Schritt-Dokument in der **Denkbox**, **Commitment Line** und **Spielbox**, um mentale Stärke und emotionale Stabilität zu trainieren. Diese praktische Anleitung hilft dir, fokussiert und selbstbewusst deinen Schlag vorzubereiten:

3. Spielbox

- Richte dich präzise aus, fokussiere dich **ausschliesslich** auf das **Ziel** und den **Schlag**
- Lasse bei deinem Schwung **alles los**, ohne an das Ergebnis zu **denken**
- Reflektiere nach dem Schlag kurz, **ohne Bewertung**, und lasse los – du bist bereit für den nächsten Schlag

Realistisch trainieren

“Übe auf der Driving Range“

Hier sind effektive mentale Übungen, die dir auf der Driving Range als realistische Vorbereitung für den Golfplatz helfen. Diese Methoden stärken deinen Fokus, verbessern deine Emotionskontrolle und bereiten dich mental auf Drucksituationen vor

1. Simulations-Training: "Spiel den Platz"

- **Ziel:** Baue **Platzdruck** auf und übe **echte** Spielsituationen
- **Übung:** Wähle ein **paar Bahnen** von **deinem Platz** aus und stelle dir vor, du spielst sie. **Simuliere** jede Bahn auf der **Driving Range** und schlage jeden Ball so, wie du ihn **auf dem Platz** schlagen würdest. Nutze dabei deine **komplette** Pre- und Post-Shot-Routine, um die Situation so **realistisch** wie möglich zu gestalten
- **Variante:** Setze dir ein Ergebnisziel und analysiere nach jedem „Loch“, wie du mental und technisch agiert hast

Realistisch trainieren

“Übe auf der Driving Range“

2. Routine-Fokustraining

- **Ziel:** Konstante und mentale **Stabilität** entwickeln
- **Übung:** Führe vor jedem Schlag deine **komplette** Pre-Shot-Routine durch, als ob es ein wichtiger Schlag auf dem Platz wäre. Nutze **Visualisierung**, **Atmung** und **Selbst-Talk**
- **Zusatz:** Notiere nach **10 Bällen**, wie oft du die Routine **konsequent** befolgt hast, und strebe nach einer 100%-igen Umsetzung

– 3. Preshot-Visualisierung und Fokus-Übung

- **Ziel:** Die Zielvisualisierung **schärfen** und den Fokus **stärken**
- **Übung:** Bevor du den Ball schlägst, stelle dir klar und detailliert den gewünschten **Ballflug** und das **Ziel** vor. **Schliesse** die Augen für einen Moment, **visualisiere** den Schlag und öffne die Augen erst, wenn du bereit bist
- **Tipp:** Beobachte, wie gut der Schlag deiner Visualisierung entsprach und justiere, um deine Vorstellungskraft zu verbessern

Realistisch trainieren

“Übe auf der Driving Range“

4. Emotionales "Reset"-Training

- **Ziel:** Lernen, mit Rückschlägen **umzugehen**
- **Übung:** Nach einem verpatzten Schlag führe eine kurze „**Reset**“-Routine durch (z. B. **tief** durchatmen, lockere Schulterbewegung). Lasse den Schlag mental **los** und setze dir vor dem nächsten Schlag einen klaren, **realistischen** Fokus
- **Übungstipp:** Trainiere bewusst mit **50%** Erfolgsquote, um das „**Loslassen**“ von Fehlern zu optimieren

5. Atem- und Entspannungsübung für mehr Ruhe

- **Ziel:** Nervosität und Anspannung **kontrollieren**
- **Übung:** Atme bewusst in einem **4-4-Rhythmus** (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen) und führe dabei **entspannende** Bewegungen aus. Nutze diese Atemtechnik vor jedem Schlag und gewöhne dich daran, vor allem in Drucksituationen zu **entspannen**
- **Anwendung:** Besonders vor Schlägen, die du als „**schwierig**“ empfindest

Realistisch trainieren

“Übe auf der Driving Range“

6. Mentales Punktespiel

- **Ziel:** Den Fokus und die mentale **Widerstandskraft** steigern
- **Übung:** Setze dir ein Punktesystem: z. B. ein Punkt für jeden Ball, der dein Ziel trifft oder nahe dran liegt. Trainiere **10 bis 20 Bälle** und überprüfe, wie konstant du deine **Konzentration** halten kannst
- **Zusatz:** Analysiere nach jedem Satz, ob dein Fokus im Verlauf **stabil** geblieben ist, und finde Wege, wie du ihn bei längeren Sequenzen aufrechterhalten kannst

7. Zielzonen-Training für Präzision und Stressbewältigung

- **Ziel:** Die Konzentration auf kleine **Zielzonen** stärken
- **Übung:** Teile die Driving Range in kleine Zielzonen ein (z. B. 20 m, 50 m, 100 m). Setze dir vor jedem Schlag eine genaue **Zielzone** sowohl **Korridor** und schlage gezielt darauf. Fokussiere dich nur auf die Zielzone und **blende** das Ergebnis **aus**
- **Notiere:** Wie oft du die Zielzone getroffen hast und reflektiere, wie dein Fokus bei Erfolgen oder Misserfolgen schwankt

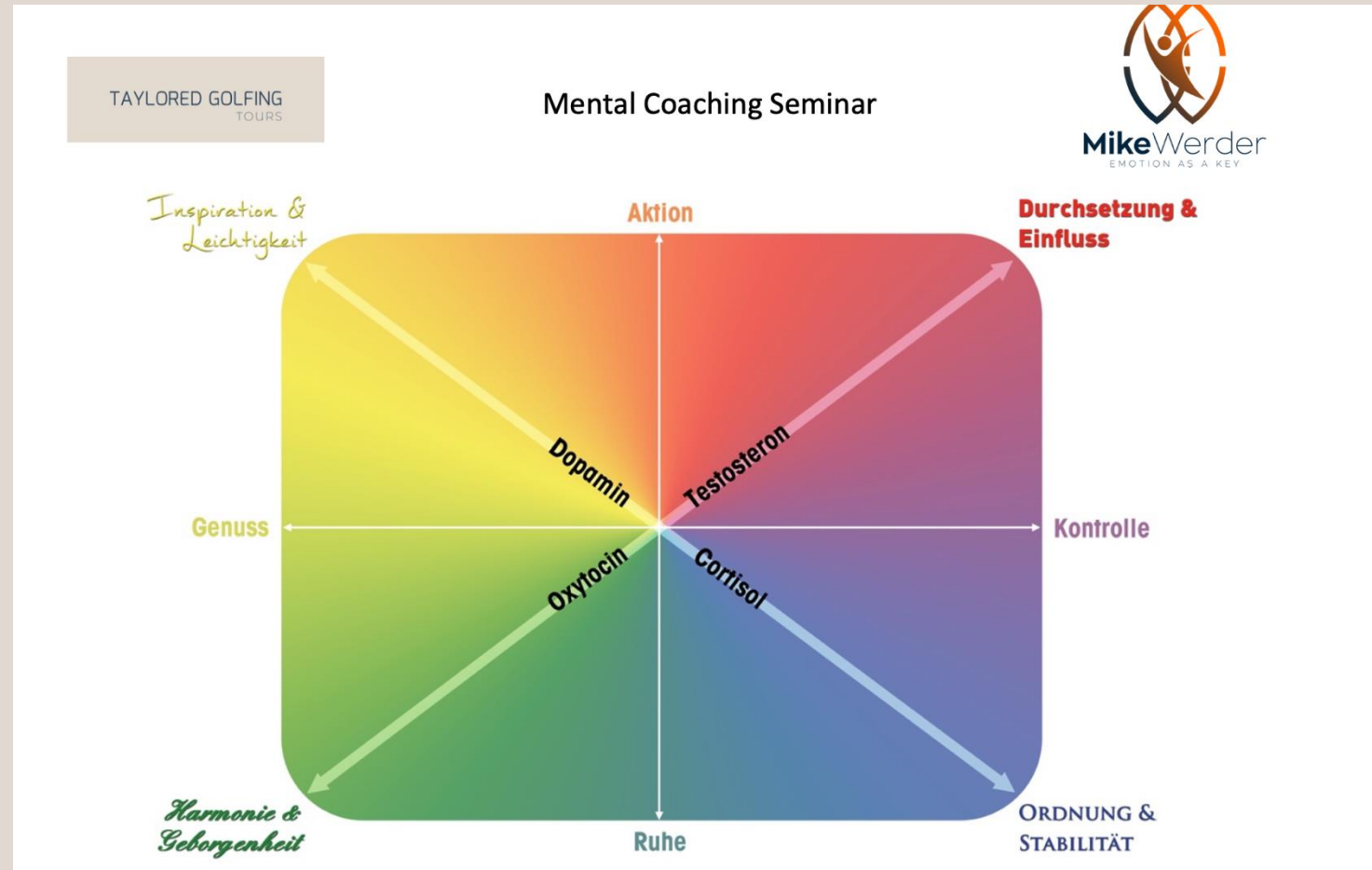
Bild dir deine Meinung

Mut zu emotionaler Aufrichtigkeit

Was bedeutet eigentlich emotionale Gesundheit?

Gesundheit im Allgemeinen wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO wie folgt definiert:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“



Testbogen Pre Shot Routine

Diese Übungen geben dir auf der Driving Range die Möglichkeit, gezielt an deiner mentalen Stärke zu arbeiten.

Sie helfen dir, deine Routine zu festigen, den Umgang mit Drucksituationen zu verbessern und dich auf das Spielgeschehen auf dem Platz vorzubereiten.

Pre- und Postshotroutine						
Name:						
Elemente der Routine	Reihenfolge					
		1.	2.	3.	4.	5.
Hinter den Ball gehen						
Waggen						
Entscheidung treffen und "Ja" dazu sagen						
Erst Schläger, dann Körper ausrichten						
Blick zum Ziel						
Probeschwingung						
Schlagplanung						
Zum Ball gehen						
Schlagen						
Schlag ohne Manipulation beenden						
Ball beobachten						
Feedback sammeln						
Körpersprache und Verhalten kontrollieren						
Abschalten						
Sekunden pro Routine						
Zielkreis getroffen	1 Punkt					
Oben eventuell Elemente hinzufügen	Oben bitte den einzelnen Elementen der Routine Nummern zuordnen nach der Reihenfolge in der sie vorkommen.	Oben bitte jeweils eintragen ob das jeweilige Element der Routine in der entsprechenden Situation genauso vorkommt (abhaken).				