

## **Turniergolf & ich – Reflexion**

***Nehmen Sie sich ca. 30 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen. Seien Sie so ehrlich wie möglich und offen für neue Erkenntnisse.***

**🕒 Wofür spielen Sie Turniere?**

**🕒 Ist das wirklich „Ihr“ Grund oder der Grund von anderen (der Gesellschaft)?**

**🎯 Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzt ein guter Turniergolfer?**

**🎯 In welchen dieser Fähigkeiten und Fertigkeiten möchten Sie sich weiterentwickeln?**

**🎯 Wie kann man das trainieren, und wie viel Zeit Ihres Trainings investieren Sie dafür?**

**☉ Welche Vorteile hat es für Sie, wenn Ihr Gegner / Mitspieler sehr gut spielt?**

**☉ Welche Rolle spielt Mut im Wettkampfgolf?**

**☉ Wann waren Sie das letzte Mal richtig mutig in einem Turnier?**

**🕒 Was sind die Gründe dafür, dass man nicht sein volles Potenzial spielt?**

**🕒 Gibt es Situationen im Turniergolf, die Sie stressen? Wenn ja, welche?**

**🕒 Wovor haben Sie Angst?**

**☉ Glauben Sie, dass es möglich ist Stress und Angst zu verändern? Wären Sie bereit, in ein PSYCH-K® Coaching zu investieren?**

**☉ Machen Sie sich abhängig davon, was andere von Ihrem Resultat denken oder spielen Sie für sich?**

**☉ In welchem Ausmaß können Sie Ihren Score beeinflussen?**

**🕒 Wo sind Sie? Im Jetzt? In der Vergangenheit? In der Zukunft? Was ist der Beste dieser Zustände für Turniergolf?**

**🕒 Wie erreichen Sie diesen Zustand?**

**🕒 Wie wichtig ist Selbstvertrauen für Turniergolf und wie kann man es üben?**

**9 Kennen Sie folgendes Phänomen: Sie driven (putten, chippen, ...) endlich besser und ihr Score bleibt trotzdem im selben Bereich wie bisher? Woran liegt das Ihrer Meinung nach?**

**9 Gibt es Glaubenssätze, die Ihr Golf in Turnieren sabotieren? Wenn ja, welche sind es? (siehe Anhang)**





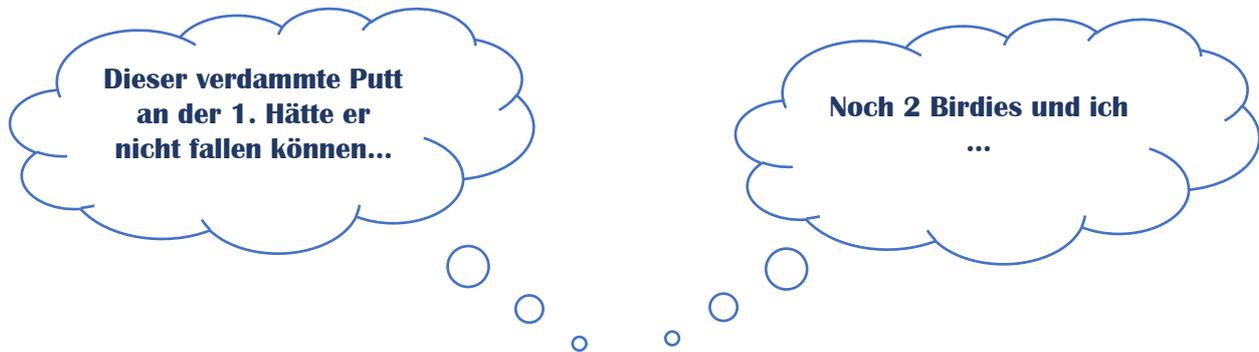
## **Anhang 1: Glaubenssätze**

### **Leistungslimitierende Glaubenssätze (zum Ankreuzen)**

- **Aus Dir wird nie was**
- **Du bist nicht gut genug**
- **Erfolg macht einsam**
- **Freu Dich nicht zu früh**
- **Ich bin immer Letzter**
- **Das kann ich nicht**
- **Ich habe immer nur Pech**
- **Emotionen kann man nicht kontrollieren**
- **Das Leben ist hart**
- **Risiken eingehen ist immer gefährlich**
- **Dir wird nichts geschenkt**
- **Wer hoch hinaus will, kann tief fallen**
- **Sei perfekt**
- **Ich muss den anderen gefallen**
- **Warum immer ich?**
- **Ich bin nicht fähig**
- **Lieber nicht zu viel erwarten, ich entäusche mich / andere sonst**
- **Ich habe nichts anderes verdient**
- **Man sollte sich nie zu früh freuen**
- **Strafe muss sein**
- **Geld ist die Wurzel allen Übels [relevant im Profisport]**
- **Wenn es wichtig wird, versage ich immer**
- **Das schaffe ich sowieso nicht**
- **Du hast es nicht verdient**
- **Ich werde bestimmt ausgelacht**

## **Anhang 2: Golf ist JETZT**

**Für freies und gutes Golf müssen wir raus aus unserem Kopf! Was ist die Zukunft? Was ist die Vergangenheit? Beides sind Gedankenformen, über die wir im Jetzt grübeln. Wir denken über vergangene Schläge nach oder schreiben ganz unbemerkt ein Drehbuch unserer Zukunft für uns.**



**Unser Golf ist geprägt von Hoffen und Erinnern (Schwunggedanken!). Dabei finden dieses Hoffen und Erinnern immer im Jetzt statt. Es lenkt uns ab und wir bekommen die wichtigsten Informationen gar nicht mit.**

**Gutes Golf findet im Jetzt statt und wir müssen präsent sein üben, um zu guten Turniergolfern zu werden. Gute Turniergolfer spielen für das Erlebnis Wettbewerb – sie sind im Jetzt! Schlechte Wettkampfgolfer können vergangene Schläge einfach nicht akzeptieren und kreieren ihre Zukunft aufgrund ihrer Vergangenheit. Sie spielen für ein mögliches Resultat und sind deshalb dauerhaft im Modus „was wäre, wenn ...“. Sehen Sie den Unterschied und die Notwendigkeit Gegenwertigkeit zu üben?**