

Mentale Vorbereitung	12
Psychologisches Beanspruchungsprofil	13
Die Psyche im Wettkampf	15
Hinweise und Tipps	17

Übungen

Eingangstest	18
Trainingsvorbereitung und Gefühlsbarometer	19
Golf ist mental	20
Begriffe Mentaltraining	21
Trainings- und Wettkampfprofil erstellen	22
Aktivationsregulation	23
Aktivieren und entspannen über die Atmung	24
Mentale Turniervorbereitung	25
Einstellung auf das Umfeld und kritische Situationen	26
Turnier-Countdown	27

Pausenverhalten	30
Pausengestaltung	31
Die 4 Phasen	32
Routinen und Rituale	33
Hinweise und Tipps	35

Übungen

Aufwärmroutinen	36
Einschlagroutine Turnier	37
Pausengestaltung zwischen zwei Schlägen	38
Pausengestaltung zwischen zwei Löchern	40
Die drei Phasen einer Schlagroutine	42
Ritual-Schlag	44
Rituale vor einem Turnier	45
Rituale bei einem Turnier	46
Routinen und Rituale im Turnier anwenden	47

Extrinsische und intrinsische Motivation	50
Zielsetzung	51
Hinweise und Tipps	52

Emotionen	66
Die fünf Emotionen	68
Hinweise und Tipps	70

Übungen

Innere und äußere Motivation	54
Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung	55
Zielsetzung für eine Trainingseinheit	56
Zielsetzung für ein Turnier/eine Runde	57
Prognosetraining	58
Motivierende Slogans und Schlagwörter	59
Motivationsspiele für das kurze Spiel	60
Motivationsübungen auf dem Platz	61
Virtuell 9 oder 18 Loch auf der Driving Range spielen	62
Korridorduelle	63

Übungen

Emotionen sammeln	72
Videoanalyse Emotionen und Körpersprache	73
Emotionale Kontrolle durch Atmung	74
Emotionale Kontrolle beim Abschlag	75
Anspannen und Entspannen	76
Golfrunde mit unfairem Flightpartner	77
Flightpartner mit verschiedenen Eigenschaften	78
Unter Druck Golf spielen	79
Problembox	80

Positives und negatives Denken	84
Positiver und negativer (Erfolgs-)Kreislauf	85
Optimisten und Pessimisten	86
Hinweise und Tipps	87

Konzentrationsfähigkeit	98
Konzentrationslenkung	99
Hinweise und Tipps	101

Übungen

Negative Gedanken	88
Gedankenstopp	89
Negative gegen positive Gedanken	90
Rote und grüne Karte	91
Inneres und äußeres Ich	92
Selbstcoaching	93
Laute Gedanken	94
Schatzkiste und Papierkorb	95

Übungen

Innere Konzentration	102
Äußere Konzentration	103
Blick in der Pause lenken	104
Konzentration nach der Pause einschalten	105
Akustische Veränderungen	106
Visuelle Veränderungen	107
Putt-Biathlon	108
Drill	109
Handicaps	110
Geduld	111
FIR, GIR und Abschlag-Test	112
Korridor-Test	113
Distanz-Test	114
Foursome Match Play	115

Visualisieren	118
Visualisieren einer sportlichen Leistung	120
Preplay	121
Realplay	122
Replay	124
Hinweise und Tipps	125

Übungen

Einstiegsübungen in das Visualisieren	128
Visualisieren einer sportlichen Leistung	129
Preplay	130
Realplay	131
Replay	132
Drehbuch (Blick von außen)	133
Drehbuch (Blick von innen)	134
Flugbahn und Puttlinie visualisieren	136
Zielfelder visualisieren	137
Routine visualisieren und Zeit stoppen	138
Körperarbeit	139
Erfolg in der Zukunft	140
Erfolgreiche Vergangenheit	141
Schwächen als Stärken visualisieren	142
Visualisieren als Turniernachbereitung	143

Regeneration	146
Aktive Regeneration	147
Passive Regeneration	148
Entspannung und Anspannung	149
Hinweise und Tipps	151

Übungen

Cool-down-Routine	154
Trainingsanalyse	155
Rundenanalyse	156
Progressive Muskelentspannung	157
Autogenes Training	158
Selbstmassage	159
Atemübungen	160
Kontrastmethode	161
Individuelle Entspannung	162
Schlafprotokoll	163
Trainingstagebuch	164