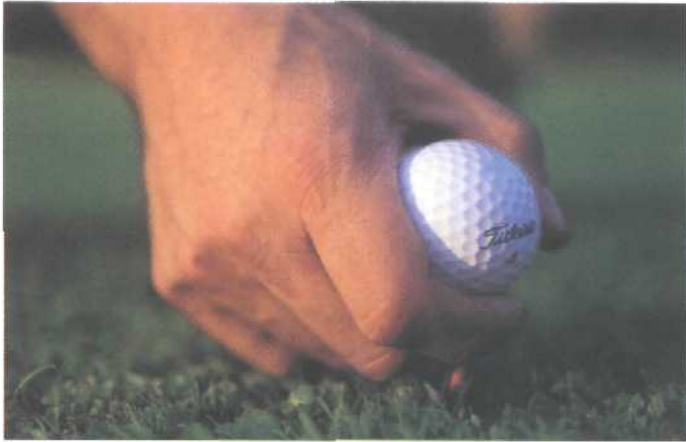


d. 2051 573

796.01



# Mentales Golf

796.35

# Inhalt

- 7 **Einführung**
- 8 18 Löcher, 18 Herausforderungen.  
Mentales Spiel
- 9 Ein Beispiel: So nicht! Ein ver-  
patzter Tag, auf den es ange-  
kommen wäre
- 12 Die Philosophie: »Neuer Schlag,  
neues Spiel! Der optimale Lei-  
stungszustand«
- 12 *Der Zustand des Seins*
- 13 *Die Kunst loszulassen. Die Gefahr  
loszulassen*
- 15 *Die Bedeutung der Gefühle*
- 15 *Die Rolle der Emotionen*
- 15 *Erklärungsansätze*
- 19 Zur Philosophie »Neuer Schlag,  
neues Spiel«
- 22 **Motivation**
- 24 Was bedeutet Motivation?
- 26 *Voraussetzungen zur Energie-  
gewinnung*
- 28 Gewinnen Sie Energie!
- 28 *Rufen Sie die optimale Tages-  
verfassung einfach ab*
- 30 *Notfallprogramme*
- 33 Verändern Sie Ihre Gewohn-  
heiten
- 33 *Exkurs: Das Gedächtnis*
- 36 *Expedition in die Kindheit*
- 37 *Lösungs- und zielorientierte  
Verfahren*
- 40 *Paradoxe Intervention*
- 43 Entfachen Sie Ihr Feuer!
- 45 Internes Coaching
- 47 Zusammenarbeit: Spieler – Pro
- 48 **Kognition**
- 50 Kognition – Denken und  
Verknüpfen
- 50 *Bewerten und Erkennen*
- 52 Nutzen Sie Störfaktoren
- 55 *Exkurs Pendeltest*
- 56 Bewerten Sie Kritik sachlich!
- 57 *Rationale Emotive Therapie*
- 57 *Auf Spurensuche: die Trans-  
aktionsanalyse (TA)*
- 60 **Stress**
- 62 Welche Bedeutung hat Stress  
in unserem Leben?
- 63 Gleichen Sie den Druck  
aus!
- 66 Kontrollieren Sie Ihre Nervo-  
sität
- 69 *Progressive Muskelrelaxation  
(PMR) nach Jacobson*
- 72 *Die Bedeutung der Atmung*
- 77 Suchen Sie Stress auch im  
Training!
- 80 **Relaxation**
- 82 Erholungs- und Entspannungs-  
phasen
- 83 Machen Sie mal Pause!
- 83 *Beruhigungsphase*

- 83 *Analysephase und Strategieplanung*
- 84 *Verinnerlichungsphase und Pre-Shot-Routine*
- 86 Beruhigen Sie sich, wenn es darauf ankommt!
- 86 *Das Ruhebild*
- 90 Lächeln befreit!
- 94 Die Musik, Ihr Begleiter
- 96 **Emotion**
- 98 Emotionen – Seelische Phänomene
- 98 Optimieren Sie Ihre Befindlichkeit!
- 101 *Imaginative Trainingsformen*
- 102 *imaginatives Verfahren: »Lichtstrahlmethode«*



- 105 *Die mentale Scorekarte*
- 106 Nehmen Sie Herausforderungen an!
- 110 *Der Einsatz von EMDR im Golfsport zur Verbesserung der mentalen Leistungsfähigkeit*
- 114 **Visualisierung**
- 116 Was bedeutet Visualisierung?
- 116 Optimieren Sie Ihren Golfschlag!
- 119 *Mentale Vorbereitung mit Imitationsübungen*
- 120 Kreative Aufarbeitung von Bewegungsabläufen mit Plastilin
- 122 **Aufmerksamkeit**
- 124 Der Aufmerksamkeitsfilter
- 124 Fokussieren Sie sich auf das Wesentliche!
- 126 *Umschaltfähigkeit der Aufmerksamkeit*
- 130 **Pre-Shot-Routine**
- 132 Die Pre-Shot-Routine – eine mentale Technik
- 132 Stimmen Sie sich auf den Schlag ein!
- 134 Genau so! Ein Tag, auf den es angekommen ist
- 138 Glossar
- 140 Register