

## So funktioniert die **Mental Game Scorecard**:

Dein Ziel für eine Golfrunde sollte NIEMALS ein gutes Ergebnis oder ein wünschenswertes oder unerwünschtes Ergebnisziel sein. Je mehr Du Dich auf das Ergebnis konzentrierst, desto mehr Druck setzt Du auf Dich selbst, um dieses Ergebnis zu erzielen.

Um Dein bestes Golf zu spielen, musst Du mit Freiheit spielen. Du hast es sicher schon selbst erlebt, dass Du Dein bestes Golfspiel gespielt hast, als Du im gegenwärtigen Moment und "in" jedem Schlag warst, ohne Dir Gedanken darüber zu machen, was das Ergebnis dieses Abschlags für Dich in der Zukunft bedeuten wird. Das Ergebnis einer Runde oder eines Abschlags, den Du triffst, ist ungewiss. Wenn Du Dich auf Unsicherheit konzentrierst, bereitet sich Dein Gehirn auf potenzielle Bedrohungen vor, indem es „Stressreaktion“ auslöst. Du kennst das als Nervosität, Anspannung, Verwirrung und schlechtes Golf.

Um auf Deine besten Fähigkeiten zugreifen zu können, insbesondere unter Druck, musst Du Dir Ziele setzen, die vollständig in Deiner Kontrolle liegen, d. h. es besteht absolute Gewissheit darüber, ob Du sie erreichen kannst oder nicht. Wenn Du diese Ziele erreichst, hast Du diesem speziellen Abschlag 100 % Deiner Bemühungen gegeben.

Wenn Du die **Mental Game Scorecard** verwendest, lege Deine „Prozessziele“ für jede Runde fest.

### Was sind Prozessziele?

Das sind Punkte, die Du in Deinen Abschlagroutinen tun kannst, um Deine Erfolgchancen zu maximieren und diese haben nichts mit dem tatsächlichen Ergebnis des Abschlags zu tun. Wenn Du Deine Prozessziele umsetzen kannst, war es ein erfolgreicher Abschlag (so einfach ist das).

### Einige Beispiele für Prozessziele sind:

- Visualisieren des Abschlags
- Physische Probe des Abschlags
- Ein klares Ziel haben
- Richtig ausgerichtet werden
- Einen Tempo-Swing-Gedanken haben
- Konzentriere Dich auf die Atmung, wenn Du an den Ball gehst
- Positive Bestätigung, bevor Du mit dem Rückschwung beginnst
- Wähle eine positive Reaktion auf schlechte Aufnahmen

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten. Der Schlüssel ist es, herauszufinden, was für DICH funktioniert. Du musst Dein eigenes Erfolgsrezept finden, und darum geht es u.a. beim „**BeatYourMentalGame**“ Trainingssystem.

Wähle 4 der wichtigsten Punkte aus, auf die Du Dich während einer Aufnahme konzentrieren kannst, um diese als Deine Prozessziele festzulegen. Zusammenfassend ist das Ziel der mentalen Spiel-Scorecard:

Stelle sicher, dass Du die Dinge vor, während und nach eines Abschlags tust, um den Erfolg zu maximieren und Dich selbst für diesen verantwortlich zu machen.

Viel **Erfolg!**



PROZESS PUNKTE		
<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. Klares Ziel	1. Landeplatz/Flugbahn	1. Position finden
2. Visualisieren	2. Visualisieren	2. Visualisieren/Fühlen
3. Atmen	3. Fühlen	3. Tempo
4. Verpflichtung	4. Entspannter Griff	4. Entspannter Griff

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS		###							
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS									
<b>TOTAL</b>	<b>PROZESS SCORE</b> 64		<b>AKTUELLER SCORE</b> 74		% 88				



PROZESS PUNKTE		
<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. [ ]	1. [ ]	1. [ ]
2. [ ]	2. [ ]	2. [ ]
3. [ ]	3. [ ]	3. [ ]
4. [ ]	4. [ ]	4. [ ]

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS									
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS									
<b>TOTAL</b>	<b>PROZESS SCORE</b> [ ]		<b>AKTUELLER SCORE</b> [ ]		% [ ]				



### MENTAL GAME SCORECARD



### MENTAL GAME SCORECARD

**PROZESS PUNKTE**

<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	PROZESS SCORE <input type="text"/>		AKTUELLER SCORE <input type="text"/>		% <input type="text"/>				

**PROZESS PUNKTE**

<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	PROZESS SCORE <input type="text"/>		AKTUELLER SCORE <input type="text"/>		% <input type="text"/>				



### MENTAL GAME SCORECARD



### MENTAL GAME SCORECARD

**PROZESS PUNKTE**

<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	PROZESS SCORE <input type="text"/>		AKTUELLER SCORE <input type="text"/>		% <input type="text"/>				

**PROZESS PUNKTE**

<b>ABSCHLAG</b>	<b>ANNÄHERUNGSSCHLAG</b>	<b>PUTTEN</b>
1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>	1. <input type="text"/>
2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>	2. <input type="text"/>
3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>	3. <input type="text"/>
4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>	4. <input type="text"/>

LOCH	01	02	03	04	05	06	07	08	09
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LOCH	10	11	12	13	14	15	16	17	18
PROZESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TOTAL	PROZESS SCORE <input type="text"/>		AKTUELLER SCORE <input type="text"/>		% <input type="text"/>				