

*"Golf wird nicht auf einigen
Hektar Land gespielt.
Golf wird auf einem Platz von
15 cm gespielt: dem Abstand
zwischen den Ohren."*

Bobby Jones (1902-1971)



Martina Reiterer, MBA

Akademischer Golf-Mental-Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
EDU-Kinesiologin, Lachtrainerin

www.martina-reiterer.com
mental@martina-reiterer.com

Tel: + 43 664 7950700

Mentalcoaching im Golfbereich



WARUM?

Der Mensch stößt in seiner sportlichen Leistungsfähigkeit immer mehr an seine Grenzen. Im Sport entscheiden über Sieg oder Niederlage nicht nur mehr die technischen und motorischen Fähigkeiten, sondern der Kopf wird zum entscheidenden Faktor.

Wenn wir erfolgreich sein wollen, dann müssen wir Zugang zum eigenen Körper haben. Voraussetzung dafür ist die Synergie zwischen körperlichen, materiellen und mentalen Ressourcen, die sich gegenseitig unterstützen. Golf wird zu 80 % im Kopf gespielt. Deswegen haben die mentalen Aspekte des Golfspiels auch eine so enorm hohe Bedeutung. Positive Gedanken und die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten sind gerade im Golfsport besonders wichtig – sie haben nachhaltigen Einfluss auf den Erfolg und die Freude am Golf und entscheiden über Problem oder Lösung, Glück oder Frustration.

Achtung - mentales Golf-Training kann
Ihr Handicap verbessern!

WIE?

Ich vermittele Ihnen mentale Techniken in zeitlich begrenzten Coaching- und Trainingsprozessen, die individuell auf Ihre Persönlichkeit abgestimmt sind.

Ganz gleich ob Sie Ihre Leistungen nur zu Ihrer eigenen Freude oder aber für Wettbewerbe verbessern wollen, mentales Training können Sie überall erfolgreich einsetzen und hilft Ihr Golfspiel zu verbessern.

Um nachhaltig eine Veränderung erzielen zu können, werden beim Coaching alle Bereiche berücksichtigt, die einen Einfluss auf Ihr Spiel haben können. Dies sind: die kognitiv - rationale Ebene, die emotionale Ebene und nicht zuletzt die energetische Ebene. Also Denken, Fühlen und Energieniveau.

Formen der Dienstleistung:

- Einzelcoaching
- Gruppencoaching
- Training
- Workshop
- Seminar

WAS?

- Locker über Bunker und Wasser schlagen
- Verbesserung der Konzentration und Gelassenheit am Platz
- Techniken zur Steigerung des Selbstvertrauens
- Ausnutzung von Ruhephasen; punktgenau an- und entspannen
- Den optimalen Leistungszustand zu erfahren, erreichen und zu erhalten
- Optimal zu handeln, um Anforderungen situations- und anforderungsgerecht zu bewältigen
- Trainingsleistungen auch im Wettkampf umzusetzen bzw. noch zu steigern
- Abbau von Ängsten, Schwächen und Hemmungen
- Zufriedenheit und Freude beim Spiel steigern
- Mentales Bewegungsablauftraining
- Preshot Routine