

Member's View

# Mentaltraining im Golf – Mental Drive Golf Basic

Mit grossem Interesse und voller Überzeugung habe ich mich für diesen Kurs von unserem Clubmitglied Thomas Reutimann angemeldet. Und nach dem zweieinhalbstündigen Kursabend war ich sicher, meine Freizeit für mich optimal eingesetzt zu haben.

Mentaltraining – mit diesem Thema befasse ich mich seit Jahren. Sei es als ehemaliger Spitzensportler (Fussball) oder im Berufs- wie auch Privatleben.

Die mentale Stärke bringt generell mehr Konstanz, weniger Frust und bessere Resultate oder, auf den Punkt gebracht: Niederlagen beginnen im Kopf. Erfolge auch! Gelingt es mir, meine Höchstleistung dann zu erbringen, wenn es darauf ankommt? Kann ich unter Druck meine Fähigkeiten optimal nutzen? Schaffe ich es, meine Emotionen jederzeit unter Kontrolle zu halten?



Weitere Kursdaten sind: 13. Mai, 28. Mai und 12. Juni 2015

## Nun konkret, wie ist dieser Mentalkurs aufgebaut?

Mental Drive Sports ist ein modular aufgebautes Ausbildungs- und Betreuungskonzept, mit dem man lernt, Gedanken und Emotionen zu kontrollieren, damit Topleistungen dann erbracht werden, wenn es wirklich zählt. Als Basis dienen verschiedene Module von Mental Drive beziehungsweise «Preparation Aktion-Reaktion» – genannt Par Power. Diese spezielle Mentaltrainingsausbildung basiert auf den aktuellen Erkenntnissen verschiedener Wissenschaftsbereiche wie Neurobiologie, Medizin, Sportpsychologie und Sportwissenschaft.

Mit einer durchdachten Powerpoint-Präsentation, einfachen Beispielen, gezielten Übungen und sehr eindrücklichen Videobotschaften werden einem die einzelnen Themen nähergebracht. Auch die erhaltenen «Tipps und Tricks» sind für den Einzelnen sehr wertvoll. Die Teilnehmenden können sich in der kleinen Runde (etwa 15 Personen) voll und ganz einbringen, von ihren Erfahrungen erzählen und einen gegenseitigen Gedankenaustausch pflegen. Imponiert hat mir auch, dass Thomas Reutimann als Mentaltrainer und langjähriger aktiver Golfer individuelle Einzelberatungen anbietet.

## Was nehme ich von diesem Mentalkurs mit?

Golf-Mentaltraining gehört bei mir ebenso zur Ausrüstung wie das Lieblingseisen und der Putter – für mehr Freude auf der Runde, für bessere Resultate und mehr Gesprächsstoff am Loch 19!

Und noch dies: Es wird behauptet, die am schwierigsten zu spielende Distanz im Golf sei 20 Zentimeter – die 20 Zentimeter zwischen den Ohren.

Thomy Tschuppert, Teilnehmer am «Mental Drive Golf Basic»-Kurs

GOLF BASIC – PAR POWER **MENTAL DRIVE**  
SPORTS BUSINESS SCHOOL



### MENTAL SELFTALK

**Aufgabe:**  
Notiere dir hier deine Gedanken, die du dir vor dem Schlag machst.

**Selbstgespräche**  
leistungsfördernd einsetzen!

GOLF BASIC – PAR POWER **MENTAL DRIVE**  
SPORTS BUSINESS SCHOOL

### Mental-Trainingsprogramm VORSTART



- Ich bin entspannt und gelassen
- Ich bin ruhig und bereit
- Ich bin zuversichtlich und habe Vertrauen in meinen Schwung
- Ich habe Spass