

# Positive Einstellung im Golf

Wie mentale Stärke zu besseren Ergebnissen führt.

**D**ie Welt des Golfsports kann oft eine Herausforderung sein, da es eine Menge Konzentration und mentale Stärke erfordert, um eine gute Leistung zu erbringen. Eine positive Einstellung kann jedoch einen großen Einfluss auf die Ergebnisse haben, die ein Golfer erzielt.

Ein Mentaltraining hilft, Stress abzubauen und den Fokus auf das Spiel zu lenken. Wenn ein Golfer sich auf die positiven Aspekte des Spiels konzentriert, kann er sich entspannen und in einen Rhythmus kommen, der ihm hilft, bessere Ergebnisse zu erzielen.

Eine positive Einstellung hilft auch, das Selbstvertrauen zu stärken. Ein Spieler, der fest daran glaubt, dass er in der Lage ist, auch schwierige Schläge auszuführen, wird in der Lage

**„Das Golfspiel ist zu 90 Prozent mental und zu 10 Prozent körperlich.“ Jack Nicklaus**

sein diese im Spiel auch umzusetzen.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass eine positive Einstellung allein nicht ausreicht, um bessere Ergebnisse zu erzielen, die Arbeit an der Technik ist genauso ausschlaggebend.

Regelmäßiges Mentaltraining wird jedoch dazu beitragen, dass der Golfer das Beste aus seinem Training herausholt und sich auf sein Spiel konzentriert, anstatt sich beim nächsten Turnier von negativen Gedanken ablenken zu lassen.

Gleich mal ausprobieren.

*Euer Karsten Schramm*



**Karsten Schramm**

Hinter dem Kirchhofe 5

31535 Neustadt

Tel. 0177 74 55 158

 [www.karsten-schramm.com](http://www.karsten-schramm.com)