

Das Golf-Hirn verstehen



KURSLEITER

Paddy Kälin
Mentalcoach



ZIELE

Verständnis schaffen: Wie tickt unser Hirn im Allgemeinen und das Golfhirn im Besonderen?
Mikrotechniken lernen: Wie kann mentaler Stress auf dem Golfplatz reguliert werden?

ZIELPUBLIKUM

Alle GolferInnen ab 16 Jahren, die mehr über Umgang mit Frust, Enttäuschung, Druck, Ärger und Angst auf dem Platz erfahren wollen. Die Spielstärke (Handicap) spielt keine Rolle.

DATEN

(jeweils von 1900 bis ca. 2030 Uhr im Golfpark Holzhäusern)

Montag, 25. März 2024

Mittwoch, 24. April 2024

Dienstag, 21. Mai 2024

INVESTITION

60 Franken pro TeilnehmerIn

KURSBESCHREIB

Golf ist für die allermeisten von uns ein Hobby, eine freiwillig gewählte Freizeitaktivität, die Spass machen soll. Golf ist ein Spiel. Dennoch sind viele HobbyspielerInnen oft frustriert und genervt. Das muss nicht sein. Vielleicht kommen Dir von den folgenden Fragen einige bekannt vor:

- Wieso bin ich am ersten Abschlag immer so nervös?
- Warum treffe ich den Ball nur auf der Driving Range?
- Weshalb rege ich mich so über mich auf?
- Was denken wohl die anderen über mich?
- Wieso habe immer ich Pech?
- Weshalb begehe ich immer wieder denselben Fehler?
- Warum streiche ich immer dasselbe Loch? Und weshalb spiele ich an meinem Lieblingsloch meistens gut?

Die Liste von möglichen Fragen ist noch viel länger. Wir alle kennen diese Fragen und die damit einhergehenden Gedanken inklusive unangenehmer Gefühle. Unsere Gedanken beeinflussen unser Spiel, und zwar völlig unabhängig von der golferischen Spielstärke. Du möchtest...

- einen Einblick in das Innenleben Deines Golferhirns bekommen,
- Dein Golf-Ego besser kennenlernen,
- eine Leichtigkeit in Dein Golfspiel (zurück)bringen,
- mit mentalem Stress während des Spiels umgehen können
- und die Zeit auf dem Golfplatz wieder geniessen.

Dann bist Du hier genau richtig. Melde Dich an, denn:

„Unser Gehirn sorgt für Sicherheit. Um unser Glück müssen wir uns selbst kümmern.“