

## Angebot für den 2-tägigen Golf mental Workshop

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue ich mich, Ihnen mein exklusives Angebot für einen **2-tägigen Golf Mental Workshop** zu unterbreiten, der darauf ausgerichtet ist, die mentale Stärke und Leistungsfähigkeit von Golfern zu maximieren. In einer Welt, in der Leistungsdruck und Wettbewerb nicht nur auf dem Golfplatz, sondern in allen Lebensbereichen zunehmen, ist die Fähigkeit, mental stark und fokussiert zu bleiben, entscheidend für den Erfolg.

### Warum das mentale Spiel entscheidend ist!

Das mentale Spiel im Golf ist ein perfektes Beispiel dafür, wie psychologische Fähigkeiten die Leistung unter Druck beeinflussen können. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, Stress zu bewältigen, und positiv zu bleiben, ist nicht nur auf dem Golfplatz, sondern auch im täglichen Leben von großer Bedeutung. Mentale Stärke fördert die Resilienz, verbessert die Entscheidungsfindung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

### Workshop-Details

**Datum und Ort:** wird noch definiert - von 09:00 bis 18:00 Uhr an beiden Tagen.

### Workshop-Überblick

#### Ziel:

Unser Workshop zielt darauf ab, Golfern die psychologischen Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie benötigen, um ihr mentales Spiel zu verbessern, ihre Leistung zu maximieren und ihre Liebe zum Spiel neu zu entfachen. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung auf dem Golfplatz werden die Teilnehmer lernen, wie sie mentale Techniken effektiv einsetzen können, um ihre Konzentration, ihr Selbstvertrauen und ihre Stressbewältigungsfähigkeiten zu verbessern.

### Tag 1: Einführung ins Mentaltraining und erste praktische Anwendung

#### Vormittag:

Theorie und Grundlagen des Mentaltrainings

#### 09:00 - 09:30 Uhr:

Begrüßung und Einführung

Programmüberblick, Vorstellung der Teilnehmer und deren Ziele

#### 09:30 - 10:45 Uhr:

Mentaltraining im Golf - Grundlagen

Psychologische Aspekte des Golfsports, Visualisierungstechniken, Atem-übungen

#### 10:45 - 11:00 Uhr:

Kurze Pause

**11:00 - 12:15 Uhr:**

Zielsetzung, Selbstgespräche, und Stressmanagement  
Techniken zur Zielsetzung, positive Selbstgespräche, Bewältigung von Druck

**12:15 - 13:00 Uhr:**

Fragerunde und Vorbereitung auf die Praxis

**Nachmittag:**

Praktische Anwendung auf dem Golfplatz

**14:00 - 18:00 Uhr:**

Umsetzung der Mentaltechniken auf dem Golfplatz  
Mentale Vorbereitung und Erwärmung  
Anwendung der Techniken unter realen Bedingungen, individuelles Coaching und Feedback

**Tag 2: Vertiefung und erweiterte praktische Umsetzung****Vormittag:**

Vertiefung des Mentaltrainings

**09:00 - 10:45 Uhr:**

Vertiefung der Techniken und neue Strategien  
Emotionskontrolle, Umgang mit Misserfolgen, erweiterte Visualisierungs-techniken

**10:45 - 11:00 Uhr:**

Kurze Pause

**11:00 - 12:15 Uhr:**

Praxisbezogene Anwendung der Mentaltechniken  
Rollenspiele, Simulationsübungen, Gruppendiskussion

**12:15 - 13:00 Uhr:**

Vorbereitung auf die Praxis, Feedbackrunde

**Nachmittag:**

Fortgeschrittene Praxis und Abschluss

**14:00 - 18:00 Uhr:**

Anwendung und Vertiefung auf dem Golfplatz  
Spezifische Herausforderungen, weiterführende Übungen, persönliches Feedback

**Abschluss und Reflexion**

Reflexion der Fortschritte, Diskussion über die Integration der Techniken in den Alltag,  
Verabschiedung

**Organisatorische Hinweise****Gruppengröße:**

Min. 8 - max. 20 Teilnehmer

**Materialien:**

Arbeitsunterlagen und Übungsmaterialien wird bereitgestellt.

## Eine kurze Übersicht über die Inhalte und Ziele des Golf mental Workshops

Ein effektives Mentaltraining im Golf umfasst verschiedene psychologische Techniken und Aspekte, die darauf abzielen, die mentale Stärke, Konzentration, und emotionale Kontrolle der Spieler zu verbessern. Hier sind detailliertere Informationen zu den Schlüsselementen, die im Rahmen des Workshops behandelt werden sollten:

### Visualisierungstechniken

**Ziel:** Verbesserung der Vorstellungskraft und Konzentration, Optimierung der Technik durch geistige Übung.

**Methode:** Anleitung zur Visualisierung des perfekten Schlages, des Flugwegs des Balls und der gewünschten Landezone. Spieler lernen, sich den gesamten Ablauf eines erfolgreichen Schlages vor dem Ausführen vorzustellen, einschließlich der Körperhaltung, des Schwungs, und der Ballberührung.

**Praxisbezug:** Übungen zur Visualisierung vor jedem Schlag auf dem Platz, um Selbstvertrauen und Präzision zu steigern.

### Atemübungen

**Ziel:** Förderung der Entspannung und Konzentrationsfähigkeit, Reduzierung von Stress und Nervosität.

**Methode:** Vermittlung von Techniken zur tiefen Atmung und zum bewussten Atmen, die helfen, den Geist zu beruhigen und den Fokus zu schärfen.

**Praxisbezug:** Anwendung der Atemtechniken vor und während der Runde, insbesondere in Drucksituationen, um Ruhe zu bewahren.

### Zielsetzung

**Ziel:** Entwicklung klarer, erreichbarer Ziele zur Motivation und Leistungssteigerung.

**Methode:** Anleitung zur Formulierung von kurz- und langfristigen Zielen sowie zur Erstellung eines Aktionsplans. Betonung der SMART-Kriterien (spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert) bei der Zielsetzung.

**Praxisbezug:** Setzen von spezifischen Leistungszielen für die Trainings- und Wettkampfphase, regelmäßige Überprüfung und Anpassung dieser Ziele.

### Positive Selbstgespräche und Affirmationen

**Ziel:** Stärkung des Selbstvertrauens und der mentalen Widerstandsfähigkeit, Überwindung von Selbstzweifeln.

**Methode:** Entwicklung positiver, bestärkender Aussagen, die vor, während und nach dem Spiel wiederholt werden. Bewusste Umwandlung negativer Gedanken in positive.

**Praxisbezug:** Einsatz von positiven Selbstgesprächen und Affirmationen in herausfordernden Situationen auf dem Golfplatz zur Förderung eines positiven Mindsets.

## Stressmanagement und Emotionskontrolle

**Ziel:** Erlernen von Techniken zur Bewältigung von Stress und zur Kontrolle emotionaler Reaktionen.

**Methode:** Vermittlung von Strategien zur Erkennung von Stressauslösern und zum Umgang mit Druck. Einsatz von Entspannungstechniken und mentalen Routinen zur Beruhigung.

**Praxisbezug:** Anwendung der erlernten Techniken in Wettkampfsituationen, um Leistungsabfall unter Stress zu vermeiden und emotional ausgeglichen zu bleiben.

## Umgang mit Misserfolgen und negativen Emotionen

**Ziel:** Entwicklung von Resilienz und der Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und Misserfolge zu überwinden.

**Methode:** Reflexion über Misserfolge und Fehler als Lerngelegenheiten, nicht als Niederlagen. Vermittlung von Techniken zur schnellen emotionalen Erholung nach Rückschlägen.

**Praxisbezug:** Ermutigung zur positiven Bewertung bei Fehlschlägen und zur Anwendung von Strategien zur emotionalen Erholung während des Spiels.

Diese psychologischen Elemente stellen eine solide Basis für ein ganzheitliches Mentalcoaching im Golfsport dar. Durch die Einbettung dieser Techniken in unseren Workshop und die Verbindung mit praktischen Übungen auf dem Golfplatz bieten wir den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre mentalen Kompetenzen auszubauen und ihre Leistung in Wettkampfsituationen zu steigern.

## Investition in Ihre mentale Stärke

Die Teilnahmegebühr für diesen umfassenden Workshop beträgt Euro 500.00 pro Person.

### Inbegriffen sind:

- Alle notwendigen Workshop-Unterlagen
- Professionelle Begleitung über 2 Tage
- Ein Abschlusszertifikat, das Ihre Teilnahme und erworbenen Kompetenzen bestätigt

## Anmeldung

Für weitere Informationen und zur Anmeldung kontaktieren Sie bitte ..... bis spätestens [Anmeldeschluss]. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine persönliche und intensive Betreuung zu gewährleisten.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mentaler Stärke und ausgezeichneter Leistung im Golf und darüber hinaus zu unterstützen.



Robert Nussbaumer bewegt Menschen

DER EXPERTE FÜR IHRE RESULTATE.

## Ihr Performance Coach

Als erfahrener Business- und Mentalcoach mit über 30 Jahren Erfahrung im Bereich des Coachings und der persönlichen Entwicklung habe ich mich darauf spezialisiert, Individuen und Teams dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten. Meine Leidenschaft für den Golfsport, den ich seit über 20 Jahren ausübe, hat mich dazu inspiriert, einzigartige mentale Trainingsprogramme zu entwickeln, die speziell auf Golfer ausgerichtet sind. Ich verstehe die feinen Nuancen, die sowohl auf dem Golfplatz als auch im Geschäftsleben zum Erfolg führen, und nutze diese Erkenntnisse, um maßgeschneiderte Lösungen anzubieten, die auf die individuellen Bedürfnisse meiner Klienten zugeschnitten sind.

Meine Methodik kombiniert praktische Erfahrung mit fundiertem psychologischem Wissen, um Strategien zu entwickeln, die die mentale Stärke, Konzentration und das Selbstvertrauen stärken. Ich bin davon überzeugt, dass mentale Fähigkeiten genauso trainiert werden können wie physische Fähigkeiten, und ich widme mich der Aufgabe, Menschen zu helfen, ihre mentalen Barrieren zu überwinden und ihre Leistung auf ein neues Niveau zu heben.

Mein Ziel ist es, bestehende Herausforderungen meiner Klienten zu lösen und sie auf ihrem Weg zu persönlichem und professionellem Erfolg zu unterstützen. Mit einer Mischung aus Empathie, Fachwissen und praktischer Anleitung strebe ich danach, inspirierende und motivierende Erfahrungen zu schaffen, die dauerhafte Veränderungen bewirken.

Mit freundlichen Grüßen,

Robert Nussbaumer

**"Das Spiel wird auf einem fünf Zoll breiten Feld gespielt:  
dem Raum zwischen deinen Ohren."  
Bobby Jones**

