

KURSLEITER

Paddy Kälin
paddy@performancekey.ch



ANMELDUNG



Scanne mich!

PRAXIS ON COURSE

Pre- und Post-Shot Routinen aus emotionaler Sicht
Visualisieren und Stressregulation
Emotionale Analyse des eigenen Spiels und Verhaltens

1 Gruppentermin à total ca. 2 Stunden (9 Loch-Runde)

1-1 COACHING ONLINE/REAL

Individuelle Themen nach Absprache

1-2 Termine (total 2 Stunden) pro TeilnehmerIn
online (MS Teams, Zoom) oder real in 8444 Henggart

INVESTITION

600 Franken pro TeilnehmerIn (exkl. Greenfee)

GRUPPENGROSSE

Das Angebot ist limitiert auf eine Gruppengrösse von 3 bis 4 TeilnehmerInnen

ZIELPUBLIKUM

GolfspielerInnen, die ihr mentales Potential entdecken und entfalten wollen, sind hier genau richtig. Nicht nur, aber vor allem im Golf, ist der Kopf entscheidend. Mit Frustrationen, mit Druck und nervigen Flightpartnern oder Gegnern umzugehen, ist eine echte Herausforderung. Mit dem passenden Knowhow und den entsprechenden mentalen Techniken sind diese Herausforderungen aber zu meistern. Wie lautet das berühmte Zitat von Bobby Jones, dem jeder Golfer früher oder später begegnet?

„Golf wird auf einem 20 Zentimeter grossen Platz gespielt, dem Platz zwischen Deinen Ohren.“

MENTALES TRAINING BEDEUTET ARBEIT

Wir wollen unser Gehirn nachhaltig und effektiv umprogrammieren, um mit mentalem Stress besser umgehen zu können. Letztlich müssen wir also unbewusst gelernte Verhaltensprogramme neu schreiben und umlernen. Für den Lernerfolg ist unter anderem die Wiederholung entscheidend. Deshalb werden die TeilnehmerInnen auch sogenannte Mikrotransferaufgaben an die Hand bekommen, die sie selbstständig und täglich (max. 5 Minuten) durchführen müssen.

1-1 COACHING

Mögliche Themen, die in einem 1-1 Coaching bearbeitet werden könnten, sind:

- emotionale Blockaden lösen
- übersteuerte Emotionen balancieren
- unerwünschte Glaubenssätze regulieren
- negative Gewohnheiten durchbrechen

Die Aufzählung ist nicht abschliessend. Im persönlichen Gespräch können sich weitere Themen (die allenfalls auf und neben dem Golfplatz relevant sind) zeigen.