



3. Auf welche Bereiche deines Spiels musst du dich konzentrieren und wie kannst du dich verbessern, um die Ziele unter Punkt 2 zu erreichen? (Alle zwei bis drei Monate revidieren.)

Bereich	spezifische Veränderung
a.	
b.	
c.	
d.	
e.	

4. Worauf möchtest du dich für die nächsten sechs Wochen konzentrieren? Sehr konkret sein: Übungen, Trainings, Prozess-Ziele usw. (Jeden Monat neu definieren.)



mental, emotional und strategisch
zum Golferfolg

Ideen und Beispiele für Ziele

1. Ein bestimmtes Handicap spielen
ClubmeisterIn werden
In der National-Mannschaft spielen
Ein bestimmtes Turnier gewinnen
Platz Nummer eins der Order of Merit belegen
Profi werden

2. Mindestens drei Turniere in den Top fünf absolvieren
Handicap 9.9 oder besser spielen
Mindestens ein ASG-Turnier gewinnen
Sich auf dem Platz besser konzentrieren können
Lernen, mit Frust und Ärger umzugehen

3. Putts pro Runde
Drives auf Fairway
Greens in Regulation
Chip und ein Putt
Mentale Denkmuster verbessern
Fitness und Ausdauer verbessern

4. Wann und wie oft trainieren?
Welche Übungen?
Welche konkreten Fähigkeiten aufbauen?
Sich worauf konzentrieren auf dem Platz?
Was soll gemessen werden?