



DAS LETZTE LOCH
 Sieger Jordan Spieth in
 Royal Birkdale bei den
 British Open 2017

EINE NEVER-ENDING-LOVESTORY

Das erste und das letzte Loch

TEIL 2 Das letzte Loch spielen als wäre es das achte oder zwölfte.

Wieder sind wir bei der Frage, warum ist das so? Warum werden die Löcher 16 – 18 immer so immens schwierig? Vor allem die 18 bedarf ein tiefes Durchatmen vor dem Abschlag. Wenn dieser sitzt, dann ist die halbe Miete schon bezahlt ...

Es ist lustig, dass die meisten Amateure denken, dass wir all diese Probleme nicht kennen, aber das tun wir sehr wohl. Nur kümmern wir uns, die Pro's und guten Amateure darum und buchen die ein oder andere Mentalstunde beim nächsten Coach. Wie ich in der letzten Ausgabe schon beim ersten Loch erwähnt hatte, die Vorstellung „weiterzuspielen“ kann immens helfen.

Jetzt ist es an der Zeit sich vorzustellen, dass die Runde mindestens 36 Löcher lang ginge. Warum? Somit nimmt man sich den Druck der letzten Löcher und des „Haltens“ oder „Wieder-gut-machens“ weg. Warum nicht einfach so weiterdenken, wie an der 12 oder 13 oder am achten Loch?

Unsere Golfkarriere ist eine einzige Runde Golf. So wäre die Vorstellung sehr gut.

Es gibt auch andere Hilfestellungen, die mir auch in meiner 16-jährigen Leistungsgolfkarriere geholfen haben:

» **SHOT BY SHOT** Jeden Schlag von neuem beginnen

» **100% COMMITMENT** mit dem „Play-Box-System“ (Justin Walsh „Trained Brain“ und „Vision54“)

» **GENAUE ZIELE NEHMEN**
 Je kleiner desto besser.
 Fokus auf den einzelnen Schlag.

» **ATEMÜBUNGEN** zur Puls-kontrolle

Und wenn die Nervosität Überhand nimmt, einfach mal wieder mit den Zehen wackeln und sich in die Gegenwart zurückbeamten. „Stay in the present“!!!

Also Ihr seht, Golf ohne mentale Tricks und tolle Vorstellun-

gen ist einfach sehr schwierig. Deshalb wieder eine dicke Säule des erfolgreichen Spiels: die mentale Stärke.

Ab 2018 werde ich Workshops und auch Kurztrips mit mentalem Hintergrund anbieten. Vielleicht sehen wir uns schon bald dort! Mehr Infos dazu coming soon:
www.martina-eberl-golfakademie.de

*Bis dahin, viel Erfolg und
ein sehr erfolgreiches Spiel!*

Eure Martina



*»Wenn die
Nervosität Überhand
nimmt, einfach mal
wieder mit den Zehen
wackeln und sich in
die Gegenwart
zurückbeamten«*