

# Mentalcoaching für Golf und mehr...

Wussten Sie, dass Golf zu ca. 85% im Kopf des Spielers stattfindet?

Aus diesem Grund haben die mentalen Aspekte des Golfspiels eine enorme Bedeutung.

Die Fähigkeit zur Konzentration, eine Technik, sich im richtigen Augenblick zu entspannen und der Umgang mit unseren Emotionen haben einen sehr großen Einfluss auf den Erfolg und somit die Freude am Golf.

**Auch Sie wollen Ihr Handicap verbessern?  
Auch Sie wollen das nächste Turnier stressfrei genießen?  
Auch Sie wollen entspannt ihr „bestes Golf“ spielen?**

## Im Golf-Mentalcoaching helfe ich Ihnen:

- Innere, auch unbewusste Blockaden zu löschen
- Zielgerichtet und erfolgsorientiert zu denken
- Mehr Glauben an Ihre persönliche Kompetenz zu entwickeln
- Von negativen Einflüssen frei zu werden
- Sich in Sekunden in einen optimalen Zustand zu versetzen
- Ihre inneren Kraftreserven auch in Stresssituationen optimal zu entfalten
- Sich ohne Anstrengung auf den Punkt zu konzentrieren
- Bewegungsabläufe optimal zu visualisieren
- Die optimale Muskelspannung einzusetzen (besonders beim Putten!)
- Ihren Erfolg erst zu imaginieren, dann zu verwirklichen

**Übrigens: erfolgreiche Golfer sind erwiesenermaßen auch im Beruf erfolgreicher!**

Dr. Birgit Mathon

(Psychologin, Psychotherapeutin,  
zertifizierter Golf-Mentalcoach)

Praxis für Lebensdesign

A-1140, Linzer Straße 394/2

<http://DrBirgitMathon.com>

(auf Anfrage auch vor Ort!)