

Mental stark agieren! Siegen! Seine Leidenschaft im **GOLF TURNIER** zeigen! Aber wie kann man mentale Leistungen skalieren und in eine effektive wie auch faire Feedbackform bringen? Dabei hilft das aus der Praxis entwickelte Tool „Mentalnoten“.

Mit „Mentalnoten“ werden - bestehend aus drei Sichtweisen heraus - mentale Leistungen in einem Wettkampf betrachtet und skaliert. Damit bringt es Klarheit und Stabilität in die mentale Performance und stärkt gleichzeitig die Selbstverantwortung. Zusätzliche Tipps unterstützen dabei, dass vorhandene Talente spezifiziert trainiert und eingesetzt werden. Der gewünschte Erfolg wird sich schnell einstellen und nachhaltig bleiben.

[WWW.GOLFMENTALHANDICAP.COM](http://WWW.GOLFMENTALHANDICAP.COM)

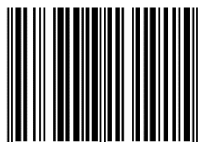


# MENTALNOTEN

## GOLF

HEIKO HANSEN | MENTALNOTEN GOLF

HEIKO HANSEN



9 783748 131915

**BoD**<sup>TM</sup>  
BOOKS on DEMAND

9,00 €

Mental Dynamic

**MENTALNOTEN**  
**GOLF**



Copyright: Heiko Hansen

## Inhaltsverzeichnis

**Seite 7**

MD Codes

**Seite 8**

MD Profiling

**Seite 9**

Mentale Saisonziele

**Seite 10**

Erläuterungen zu  
Mentalnoten / Spielbewertung

**Seite 14**

Meine Saisonperformance / MENTAL SCORE

**Seite 18**

Spiel-, Turnierbewertungen 1 - 48



Solltest du das **Mental Dynamic / MD - Testing** (ViQ® / PST® oder PRO9 SPORT, ab Frühjahr 2019) absolviert haben, dann trage bitte hier deine Daten ein:

Name: \_\_\_\_\_

Dein Golf Club: \_\_\_\_\_

Saison: 20\_\_/\_\_\_ Testdatum, ca.: \_\_\_\_\_

**MiD Code** (mittels ViQ® oder PST® Verfahren, Mental Implizit-Dynamic)

Deine mentale Priorität / Erstdynamik, z.B. S.O.1

Aufnahme-Priorität (S oder A)	Bewertungs-Priorität (O oder P)	Motiv-orientierung 1/2/3 oder 4

Hier bitte die Ausprägungskennzahlen eintragen:

S	A	O	P	Sti	Sic

**MeD Code** (mittels Motivtest PRO9 SPORT, Mental Explicit Dyanmic)

In den Blöcken der drei Basismotiven Beziehung, Dominanz und Erkenntnis werden die Prozentzahlen eintragen.

In C1 die Hauptmotivlage, C2 die zweitstärkste und C9 die geringste.

Bez	Dom	Erk	C1	C2	C9

### **Mentale Saisonziele,**

die ich erreichen bzw. lernen/trainieren will. Setze dir jeweils ein Saisonziel, höchstens zwei Ziele. Es geht nicht um die Menge an Zielen, sondern um den Aufbau von Sinnvollem zur Konstanz.

**Taktisch.**

**Technisch.**

**Athletisch.**

**Mental.**

**So will ich im Turnier mental performen, agieren**

**Meine Selbstverantwortung bzw. das tue ich selbstverpflichtend, um erfolgreich zu spielen**

**Das erwarte ich vom Trainer (-Team). Das brauche ich!**

Unterschrift ICH

Unterschrift TRAINER

## Wichtige ERLÄUTERUNGEN

### 1 / Items

*Aus meiner über 25jährigen Erfahrung habe ich die wichtigsten mentalen Kriterien vorgegeben, die eine mentale Performance ausmachen. Letztlich geht es immer um den Erfolg in den Wettkämpfen und das nachhaltige Zeigen seines Talents und der Potentiale. Das Gefühl seine Leistung erbracht, wenn nicht gar übertroffen zu haben, ist ein anderes als versagt zu haben.*

### **Es geht primär um Lernerfolge durch ein faires Review:**

*für eine aufmerksam machende, erkennende Entwicklung und die Sicht auf das Momentum. Und: Es geht um eine Diskussions- und Erkenntnisgrundlage, die eine mentale Talententfaltung für eine erfolgreiche Gesamtpformance ermöglichen soll.*

**1a / In Absprache** zwischen Spieler/Sportler und Trainer können die **vorgegebenen Kriterien** verändert bzw. ausgetauscht werden und/oder zusätzlich bis zu drei Kriterien eingetragen werden.

Das Item „Teamspirit“ für 4er-Spiele bitte zusätzlich eintragen.

Das gilt auch für golfspezifische Items/Ziele, an denen ihr arbeitet bzw. euch sehr wichtig sind wie Effektivität des Puttens, langes Spiel etc.

Ein anderer Grund können spezielle mentale Saisonziele sein, die sich z.B. aus den MD Testings ergeben haben oder für das Mentaltraining von Bedeutung sind.

**1b** / Trage bitte nach jedem Spiel / Turnier das **Winner-Item** (am besten bewertet) und das **Losser-Item** in die *Saisonperformance (orange)* ein. Dadurch bekommst eine schnelle Übersicht über deine Mentalstärken und woran du noch arbeiten musst.

**1i / Aktionssicherheit**

Effektivität / Cleverness / Entscheidungen richtig getroffen / hohe Selbstwirksamkeit

**1j / Mentale Stabilität**

Unter Druck mental stark und stabil geblieben / Umgang mit Fehlern und misslungenen Aktionen / hat sich nicht provozieren lassen / gute Emotionsregulation

**1k / Körpersprache**

Positive Ausstrahlung oder Kopf unten / Ausdruck von Selbstzweifel / aufgebend

**1l / Pauseneffektivität**

Selbstregulation zwischen den Schlägen, z.B. Ritual oder Atmung / Selbstgespräch / Zieleffektivität für den kommenden Schlag

**Extra eintragen / Teamspirit (4er)**

*Mitspieler/in gecoacht und geholfen / Teamsupport / Korrekturen gegeben / direkte Kommunikation und Ansprache mit Mitspielern.*

## Meine SAISONperformance / MENTAL SCORES

FLIGHT TURNIER	Ich	Trai- ner	3.Per- son	Winner- Item	Loser- Item
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
<b>Durch- schnitt</b>					



## Spiel / Turnier 1 \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Spielzeit: \_\_\_\_ Std \_\_\_\_ Min

- Turnier / Flight   
  4er   
  Internationales Turnier  
 Finale   
  Halbfinale   
  Nationalmannschaft   
  Trainingsspiel

Items	Ich	Trainer		⚡Note
Taktische Umsetzung				
Selbstaktivierung / Power				
Fokus / Konzentration				
Mutiges, selbstbewusstes Agieren				
Kampfgeist / Fighting Spirit				
Wettkampfeinstellung				
Aktionssicherheit				
Mentale Stabilität				
Körpersprache				
Pauseneffektivität				
<b>MENTAL SCORE</b> Durchschnitt aller Items				

**So habe ich mich mental vorbereitet inkl. Uhrzeiten/Länge**

**Wichtige mentale Erkenntnisse / Anmerkungen**

**Ziel/e für die kommende Trainingswoche**

**Ziel/e für das kommende Flight/Turnier**



## Spiel / Turnier 48 \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Spielzeit: \_\_\_\_ Std \_\_\_\_ Min

- Turnier / Flight  
  4er  
  Internationales Turnier  
 Finale  
  Halbfinale  
  Nationalmannschaft  
  Trainingsspiel

Items	Ich	Trainer		⚡Note
Taktische Umsetzung				
Selbstaktivierung / Power				
Fokus / Konzentration				
Mutiges, selbstbewusstes Agieren				
Kampfgeist / Fighting Spirit				
Wettkampfeinstellung				
Aktionssicherheit				
Mentale Stabilität				
Körpersprache				
Pauseneffektivität				
<b>MENTAL SCORE</b> Durchschnitt aller Items				