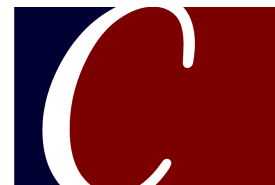


	<i>Abschlag-Routine</i>	<i>Fairway-Routine</i>	<i>Putt-Routine</i>
<i>Umsetzung der Routine</i>	Tasche abstellen	Tasche abstellen	Tasche abstellen
	Wind prüfen	Wind prüfen	
	Schlägerwahl	Schlägerwahl	
	Handschuh anziehen	Handschuh anziehen	Pitch Marke entfernen
	Aufteen		Ball markieren + aufheben
			Putt-Linie anschauen
Hinter dem Ball	Zwischenziel visualisieren	Zwischenziel visualisieren	Zwischenziel visualisieren
	Ideal modellieren - Neutralisieren	Ideal modellieren - Neutralisieren	Ideal modellieren - Neutralisieren
	Intensität prüfen	Intensität prüfen	Intensität prüfen
Auf Ballhöhe	Ausrichten	Ausrichten	Ausrichten
	Schlag	Schlag	Schlag
Einschätzung Umsetzung Routine	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -
<i>Mentale Stärke</i>	Wachheit	Wachheit	Wachheit
	Erwartungs-Niveau	Erwartungs-Niveau	Erwartungs-Niveau
	Hektik / Druck	Hektik / Druck	Hektik / Druck
	Wut	Wut	Wut
	Selbstgespräche	Selbstgespräche	Selbstgespräche
Einschätzung Mentale Stärke	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -
<i>Fokus (Schwung / Ergebnis / Ablenkung)</i>			
Einschätzung Fokus	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -	++ / + / 0 / - / - -

Prüfpunkte einer Mentalen Scorecard



MENTALE SCORECARD

Platz: _____ Kommentar: _____

Datum: _____ Uhrzeit: _____ Wetter: _____

Loch		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Score	
PAR																					
Abschlag-	Routine																				
	Mentale Stärke																				
	Fokus																				
Fairway	Routine																				
	Mentale Stärke																				
	Fokus																				
Putt	Routine																				
	Mentale Stärke																				
	Fokus																				
TOTAL																					
E/B/P/B/D																					E/B/P/B/D
Erklärung: Im TOTAL ist ein „+“ ein mentaler Eagle, ein „+“ ist ein mentales Birdie, ein „0“ ein mentales Par, usw.																					

Beim Ausfüllen bitte bei Beurteilung und Eintrag *stets gleich* vorgehen, um *Vergleichbarkeit* zu ermöglichen und *Entwicklungen festzustellen*.

Wie fülle ich die mentale Scorecard aus?

Beides: Stärken und Schwächen werden bewertet. Es geht um ein vollständiges, neutrales Bild, weder um die ultimative „Lobhudelei“, noch um eine Negativkonditionierung.

Bei der Eintragung in der Kategorie Mentale Stärke wird nur die Ereignis erfasst, das besonders prägend – zum Positiven oder Negativen – war. Bei der Kategorie Fokus ist die Ergebnisorientierung als neutral / 0 / Par einzustufen. Bei der Kategorie Mentale Stärke zählt ein (zu) hohes Erwartungsniveau als („-“) „-“

Beispiel: Den 60 Zentimeter-Putt verzogen, weil Sie durch den hinten wartenden Flight hektisch wurden → in der Kategorie „Mentale Stärke“ bei Element „Druck“ ein „-“ eintragen, auch wenn die Unterkategorien Ärger und Wachheit gut/neutral waren. Eine unvollständig ausgeführte Routine gibt ein „-“, eine vollständige Routine mit „der falschen Zeit“ oder etwas anderer Reihenfolge ein „0“, eine vollständige Routine mit der „richtigen Zeit“, auch wenn sie noch besser sein können, ein „+“, „++“ ist klar.

Pro Loch (vertikale Spalten)- Auswertung: Jedes Element, jede Kategorie und die Kategorien insgesamt.

Pro Runde (horizontale Spalten) -Auswertung: Einzelne Elemente, Kategorien und Gesamtscore pro Runde. So lässt sich ein Überblick und ein detailliertes Bild erstellen.

Ergebnis ist eine Prio-Liste für die mentale Arbeit. Es zeigt die, je nach Vorzeichen, die stärksten Stärken („+ +“) und größten Verbesserungschancen („- -“). Sie erhalten den grundsätzlichen aktuellen mentalen Leistungsstand.

Es hilft, je detaillierter und bewusster man es macht! Bewahren Sie sich einen umfassenden klaren Blick!