

## **Das persönliche Golf-Arbeitsbuch** **Eine effektive Art sein Golfspiel mental zu verbessern**

Eine wirkungsvolle Methode um sein Golfspiel zu verbessern ist: sein Spiel regelmässig mit Zielüberprüfung und unterschiedlichen Fragen zum Fortschritt zu reflektieren. Dieses Logbuch soll dies ermöglichen. Hier können Golfer und Golferinnen alle wichtigen Entdeckungen, Erkenntnisse, Fortschritte des eigenen Golfspiels schriftlich und strukturiert festhalten.

**Garantiert mehr Konstanz und bessere Resultate!**

## **Inhaltsverzeichnis**

Prinzipien für mentale Stärke

Spezifische Zielformulierungen

Wünsche und Ziele für das Golfspiel

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 1

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 2

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 3

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 4

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 5

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 6

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 7

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 8

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 9

Zwischenstopp

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 10

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 11

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 12

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 13

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 14

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 15

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 16

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 17

Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 18

Ende ohne Schluss

Bücher

Turnierergebnisse

# **Ziele und Reflektion Golftraining / Golfrunde 1**

Datum: \_\_\_\_\_

Diese Ziele will ich erreichen

Reflexion nach dem Training / Spiel

Diese Ziele habe ich erreicht

Das hat gut funktioniert

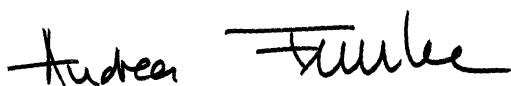
Das habe ich gelernt

Wichtige spannende Entdeckungen, Beobachtungen, Ideen

## Warum bestellen und anwenden?

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken*  
(Galileo Galilei)

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten für ein konstant gutes  
Golfspiel und freuen Sie sich über unvergessliche  
Turniererfolge.

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Funke". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end of the name.

Coach mit Fachausweis  
Fachausbildung in psychologischem und mentalem Training  
im Sport

## BESTELLUNG

Per E-Mail an [afunke@funke-golfmental.ch](mailto:afunke@funke-golfmental.ch) oder  
telephonisch **031 351 89 19** mit Angabe der Anzahl  
Exemplare sowie der Rechnungs- und Lieferadresse.

Preis CHF 30.00 inkl. Mwst, ohne Versandkosten