

*„Golfen ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Kopf dir sagt, dem, was die Erfahrung dir rät, und dem, was deine Nerven dir erlauben.“*  
Bruce Campton, Golfpro

## Golfen mit Herz & Hirn

In schlechter emotionaler Verfassung bringt technisches Können wenig. Auch Gedanken sowie Glaubenssätze folgen immer der Grundstimmung! Daher lauten die 2 zentralen Fragen:

- 1.) **Wie muss ich mich fühlen, damit ich meine Technik optimal ausspiele?**
- 2.) **Wie bringe ich mich - einfach und punktgenau - in diese Stimmung?**



▶ wingwave-Golfcoaching ist eine interdisziplinäre Ergänzung zum fachbezogenen Golftechniktraining und integriert Golf-Mentaltraining

## Ablauf eines wingwave®-Golfcoachings Konzeption und Einsatz

### 1. Coaching „indoor“

Hier bearbeiten Sie Ihr Problem-Thema wie etwa ...

- Ihre Einstellung zum Erfolg,
- das Thema Selbstmotivation
- Versagensangst, z.B. bei:  
Bunker, Wasser, Abschlag
- Ärgernisse (Rahmenbedingung, Niederlagen, Flightpartner)
- Sportverletzungsstress
- uvam.



Zeiteinsatz: 2 – 3 Sitzungen

### 2. Coaching „outdoor“

Ich begleite Sie auf dem Platz und Sorge für Ihre emotionale Leistungsoptimierung „vor Ort“. Sie erleben „live“ verschiedene Bahnen, und Spielsituationen, Dabei werden Sie durch das Coaching punktgenau „entstresst“, mit ressourcervollen Gefühlen „aufgeladen“ und programmieren konstruktive Denkmuster.



### Ihr Erfolgsvestment:

In der ersten Coaching-Einheit (indoor und outdoor-Coaching – ca.2,5 h) - analysieren Sie Ihre individuellen Stress-Auslöser und wir starten mit der ersten Coaching-Intervention:

Einzel-Coaching € 380,--, 2 Pers. á € 280,--, 3 Pers. á € 180,--.

Jedes weitere Einzel-Coaching kommt auf € 190,-- pro Einheit.



### wingwave®-Golfcoaching-Workshops

Auf Anfrage gestalten wir auch Workshops für mehrere Personen.

**Fragen Sie hier direkt nach entsprechenden Angeboten und individuellen Konzepten:**

**Mag. Dieter Vogel**  
Emotional Competence Coach



**Gemeinsam sind wir erfolgreich!**

Mag. Dieter Vogel e.U.

tel: 0699- 17 000 435, mailto: [office@dieter-vogel.at](mailto:office@dieter-vogel.at), home: [www.emotional-mastering.at](http://www.emotional-mastering.at)