

Welcher Golfer bist du, wenn es zählt?

Selbstdiagnose

Diese Selbstdiagnose ist kein Test.

Es gibt kein richtig oder falsch.

Lies jede Aussage ruhig durch und entscheide spontan:

Trifft auf mich zu / Trifft nicht auf mich zu

Denke dabei an Turniere, Zählspiele oder Drucksituationen.

Nicht an dein Wunschbild – sondern an das, was tatsächlich passiert.

Aussagen

- Ich spiele unter Druck vorsichtiger als im Training.
- Ich denke im Turnier häufiger über Technik nach.
- Ich merke, dass mein Griff fester wird, wenn es wichtig wird.
- Ich weiß während der Runde genau, wo ich im Score stehe.
- Ich versuche, Fehler unbedingt zu vermeiden.
- Ich verliere meinen natürlichen Rhythmus, wenn es zählt.
- Ich werde innerlich unruhig, wenn ein gutes Ergebnis möglich ist.
- Ich kontrolliere meinen Schwung stärker als sonst.
- Ich ändere Entscheidungen noch, wenn ich schon am Ball stehe.
- Ich spiele Linien, die ich mir eigentlich nicht zutraue.
- Ich denke nach schlechten Löchern lange darüber nach.



- Ich will es nach Fehlern schnell wieder gut machen.
- Ich bin manchmal gedanklich nicht ganz beim Schlag.
- Ich vergesse meine Routine, wenn etwas dazwischenkommt.
- Ich spiele eher gegen den Score als gegen den Platz.
- Ich halte mich zurück, obwohl ich es eigentlich kann.
- Ich spüre Druck, obwohl objektiv kein Zwang besteht.
- Ich beobachte mich selbst beim Spielen.
- Ich spiele viele unspektakuläre, aber anstrengende Runden.
- Ich verliere Schläge, ohne genau zu wissen warum.



Auswertung – Was bedeutet dein Muster?

Wenn du die Aussagen ehrlich gelesen hast, zeigt sich meist kein Zufall, sondern ein klares Muster.

Es geht nicht darum, dich einzuordnen oder zu bewerten.
Sondern zu erkennen, welcher innere Zustand dein Spiel unter Druck prägt.

Der Bereich, bei dem du innerlich am häufigsten genickt hast, zeigt deinen dominanten Golf-Zustand, wenn es zählt.

Der Denker

Du verlierst Zugriff, weil der Kopf übernimmt.
Analyse, Kontrolle und Technikgedanken verdrängen Rhythmus und Vertrauen.

Dein Problem ist nicht dein Wissen – sondern zu viel davon im falschen Moment.

Der Absicherer

Du verlierst Freiheit, weil du Fehler vermeiden willst.
Du spielst defensiver, hältst dich zurück und verzichtest auf Länge.

Du verlierst nicht durch Fehler – sondern durch Zurückhalten.

Der Getriebene

Du verlierst Ruhe, weil der Score präsent ist.
Druck, Ungeduld und innere Unruhe bestimmen dein Spiel.

Nicht das Ergebnis bringt dich aus dem Spiel – sondern dein Fokus darauf.

Der Zerstreute

Du verlierst Fokus, weil du nicht ganz im Moment bist.
Routine, Klarheit und Präsenz gehen verloren.

Du verlierst Schläge vor dem Schlag – nicht beim Schlag.



Der zentrale Gedanke

Dein Problem ist nicht dein Können.
Sondern der Zustand, aus dem du spielst.

Dein bestes Golf ist kein Zufall.
Die entscheidende Frage ist:
Wie zuverlässig kannst du ihn abrufen - wenn es zählt?

Genau dort setzt der NDG-Ansatz an.

