



Aus dem Nähkästchen von Tour-Proette Elisabeth Esterl

## Lisls BLOG

*Endlich ist die Turniersaison voll im Gange. Mein Saisonauftakt war Anfang Mai bei den Turkish Open in Belek. Nach fast sechs Monaten Turnierpause war mein Spiel noch ziemlich rostig.*

*Dann ging es heim nach Dingolfing. Hier warteten schon meine neuen Schläger von Walk-Golf auf mich — in Limetten-Grün! Nach meinem siebten Platz letztes Jahr in Prag musste ich meine Schläger wechseln, da die Lofts nicht mehr stimmten und sie nicht mehr zu reparieren waren. Also ließ ich mir neue Eisen fitten. Viel zu lange versuchte ich mit den Eisen zurechtzukommen — ohne Erfolg. Bei der Rheingolf im März lernte ich die Schläger von Walk Golf kennen. Alle Schläger lassen sich gleich einfach beschleunigen und spielen sich sehr effizient.*

*Jetzt ist mein neues 3-er Eisen mein Lieblingsschläger und vorher hatte ich schon Schwierigkeiten, einen hohen Ballflug mit dem 5-er Eisen zu bekommen. Es macht wieder richtig Spaß.*

*Beim nächsten Turnier, den Dutch Open, habe ich mit den neuen Schlägern den Cut geschafft. Mit einem Birdie an der 18 war die Pechsträhne beendet. Nach diesem Selbstvertrauensschub freute ich mich schon riesig auf die Ladies German Open. Es ist immer was ganz was besonders "dahoam" zu spielen. Leider machten das Wetter und mein Putter mir einen Strich durch die Rechnung.*

*Von "DOT Designed on tour" gibt es auch Neues zu berichten. Meine Website [www.elisabethesterl.com](http://www.elisabethesterl.com) ist jetzt online. Dort findet ihr viele unserer neuen Designs. Bei Interesse meldet euch bitte direkt bei mir.*

*Liebe Grüße und bis zum nächsten Blog Eure*

*Elisabeth Esterl*

## VON ANTJE HEIMSOETH

*„Man muss das Gefühl haben, ein großartiger Putter zu sein, wenn man ein großartiger Putter sein will. Wenn sie sich einreden, dass sie nicht putten können, dann können Sie ihren letzten Pfennig darauf verwetten, dass Sie das Loch auch aus einem Meter Entfernung verfehlen.“  
(Lee Trevino)*

Wie ist das bei Ihnen? Fühlen Sie sich erst dann großartig, wenn Sie den Ball im Loch versenken und hadern mit sich, wenn ein Putt misslingt? Fühlen Sie sich danach bedrückt, verunsichert? Ärgern Sie sich öfter auf dem Golfplatz, oder haben Sie gar Angst vorm Putten? Hatten Sie auch schon den Gedanken „Am liebsten würde ich den Golfbag im See versenken“? Sagen Sie über sich, Sie hätten kein Talent zum Putten? Oder, sie hätten „kein Glück auf dem Grün“?

Solche Gedanken können zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden, denn unser Gehirn stellt sich zu jedem Gedanken auch gleich das entsprechende Bild vor: Etwa, wie Sie gerade voller Verdruss Ihren Schläger in den Wald schleudern...

Da immerhin gut 40 Prozent eines Spiels vom Putten abhängt, ist verständlich, welch große Bedeutung Golfer dieser Technik beimessen und dass sie bei vielen gemischte Gefühle hervorruft. Doch gerade deswegen ist der Spieler an diesem Punkt auch so „anfällig“ für negative Gefühle, wenn das Putten nicht wie erhofft gelingt. Leider verbinden deshalb zahlreiche Spieler Putten mit einer Abwärtsspirale aus Verzweiflung, Enttäuschung und Kummer. Die mentale Verfassung ist beim Putten das A und O.

Ich lege Ihnen vorweg ans Herz, sich beim Putten, beim Golfen und im Leben generell, nicht ständig an Defizite und Misserfolge zu denken oder sich darüber mit Dritten auszutauschen. Alles, was sie während der Golfrunde denken, fühlen, tun, hat direkten Einfluss auf Ihr Spiel. Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihr Potential. Gehen Sie voller Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, frei von negativen Gedanken, ans Putten heran und freuen Sie sich über jeden gelungenen Putt.

**Tipps:** Nicht zu viel nachdenken, intuitiv die Putt Linie wählen, mit Bauchgefühl. Beim Putten nicht mehr an Technik und Anweisungen des Pro denken, nicht die Stimme des Pro im Ohr haben. Besser eine Affirmation, ein positives Selbstgespräch: „Ich putte konzentriert und ruhig!“. Einen Zielpunkt, auf den man zielen muss, wählen, damit der Ball den richtigen Weg ins Loch nimmt und ins Loch fällt - das ist selten die Mitte des Lochs. Auf diesen Punkt ausrichten.

### Selbstbewusst und konzentriert

Gutes Putten ist im Golf so wichtig wie das Betonfundament für ein Haus. Um insgesamt gute Ergebnisse zu erzielen, muss man auch sehr gut putten. Ein Weg dorthin ist für mich im Golfmentalcoaching, mit Golfern an ihrer Schlagroutine und Putt-Ritual zu arbeiten. Hier geht es nicht um die Technik des Puttens, sondern wie wir unsere mentale und emoti-



**Über die Autorin:**  
Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieur (FH), selbstständige Trainerin und Coach, DVNLR, Golf Mental Coach, Golf fitness Coach, Autorin „Golf Mental“, Gesundheits-trainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Sport-Mentaltrainerin, Business Coach, Dozentin an der Hochschule Ansbach und Top-Speaker mit eigenem Institut Sport-, Golf & BusinessNLP Academy.  
[www.golfnlpacademy.de](http://www.golfnlpacademy.de)  
[www.antje-heimsoeth.de](http://www.antje-heimsoeth.de)