

T.O.

Tee off
7,50 €

THE GOLFERSSELECT MAGAZINE

Vol. 2



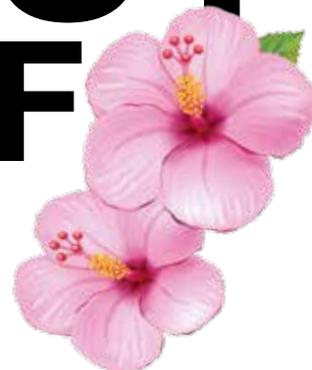
THE GOLFERSSELECT MAGAZINE

T.O.
GOLFERSSELECT
by partners selection

Partner von
Miles & More
Lufthansa

VOL. 2 SPRING 2014

LET'S TALK ABOUT GOLF



T.O. hat einen tollen Start hingelegt. „Ungewöhnlich, erfrischend, einfach anders“, so lauteten die Rückmeldungen der Fluggäste und Partner von GOLFERSSELECT nach der ersten Ausgabe. Dies alles war so vielversprechend, dass wir Ihre Meinungen und Anregungen in das Ihnen hier vorliegende neue Magazin einfließen lassen konnten. Grundsätzlich lautete der Tenor: Mehr Reisebeiträge, mehr Unterhaltung, aber durchaus unter Beibehaltung der fachlichen Kompetenz. Tatsache ist, dass T.O. dank der Zweitsprachigkeit seinen internationalen Auftrag erfüllt. Zum einen als Botschafter für anspruchsvolle Angebote aus dem Golfsport und zum anderen als kompetentes Golf- und Reise-Fachmagazin „Made in Germany“.

Hinter T.O. steht GOLFERSSELECT, der spezialisierte Partner von Miles & More für das Thema Golf. Entdecken Sie mit uns die GOLFERSSELECT Partnerclubs – auch die neu hinzu gekommenen (ab Seite 34) – und sammeln künftig für jede Golfrunde Miles & More Prämienmeilen oder lösen Sie Ihre Meilen für das nächste Golfspiel ein. Hierzu gehören neben den Leistungen der Golfclubs z.B. die Greenfees, die Rangebälle oder Trolleys, Produkte der Pro-Shops sowie Leistungen der Gastronomie oder spezielle Arrangements in Zusammenarbeit mit einem Hotel. Lesen und genießen Sie die Zeit auf dem Golfplatz!

Ihr Ralf Rabe
Herausgeber

Und wenn Sie auf T.O. auch Zuhause nicht verzichten wollen, melden Sie sich bei uns (info@99pages.de). Gerne richten wir für Sie Ihr persönliches Abonnement ein. Alle aktuellen Informationen zu den neuen Golfpartnern von GOLFERSSELECT finden Sie auf www.golfersselect.com.



T.O. has had a successful start. "Unusual, surprising, just different". The feedback of the passengers and the partners of GOLFERSSELECT was so promising after the first edition that we took your opinions and suggestions into consideration in this new magazine. In essence, the basic view was: More travel features and more entertainment while maintaining the technical competence. The fact is that T.O. is fulfilling its international mandate thanks to the bilingualism. On one hand as an ambassador for excellent offers from the golfing world and on the other hand as a competent golf and travel magazine "Made in Germany".

T.O. is brought to you by GOLFERSSELECT, which is specialized partner of Miles & More on issues related to golf. Discover the GOLFERSSELECT partner clubs with us – also the recently added (from page 34 onwards) – and collect Miles & More premium miles in the future for every golf round or redeem your miles for the next game of golf. This includes the greenfees, the range balls or trolley, products of the pro-shops as well as catering services or special arrangements in cooperation with a hotel besides the services of the golf club itself. Read and enjoy yourself on the course.

Your Ralf Rabe
Editor

And if you want to get T.O. at your home as well, just contact us (info@99pages.de). We would be pleased to offer you a personal subscription. All informations about GOLFERSSELECT'S latest partners on www.golfersselect.com

T.O.

THE GOLFERSSELECT MAGAZINE VOL.2

CONTENT

EDITORIAL

LET'S TALK ABOUT GOLF 3

TRAVEL

SEYCHELLES – BIRDIE IN PARADISE 6

FLY AND DRIVE

GOLFING WHEREVER
AND WHENEVER YOU WANT 14

EQUIPMENT

ALL ABOUT DRIVERS, HYBRIDS, IRONS:
WHAT DO YOU REALLY NEED? 20

WWW.GOLFERSSELECT

125.000 MILES TO GOLF LICENCE 34

GOLF PRACTICE

TRAIN YOUR BRAIN 50

FIT FOR GOLF

THE PERFECT GOLF DIET TO WIN 70

GOLFER'S SELECTION

GOLF IN BALANCE 38

HARDENBERG GOLF 46

KITZBÜHEL GOLF FESTIVAL 56

EQUIPMENT 32

GERMAN WELLNESS-HOTELS 52

GOLFLOUNGE 54

ROMANTIK HOTELS 84

T.O. COLUMN 90

IMPRINT 88

IMPOSS

IBLE is

NOTHING

Make virtually impossible feats and hazards disappear from your mind



Marion Klimmer arbeitet als Emotions- und Mental-Coach mit Golfern und Führungskräften. In ihren Coachings und Seminaren fördert sie das Abrufen persönlicher Höchstleistungen – in erfolgskritischen Situationen. www.KlimmerCuT.de

Marion Klimmer provides emotional and mental coaching for golfers and managers. In her coaching sessions and seminars, she encourages people to revisit times when they performed their best in situations that were crucial for successful outcomes. www.KlimmerCuT.de

**“YOU
CAN
DO IT!”**



Jeder Golfer wird mit schwierigen Situationen auf dem Platz konfrontiert. Mentale und technische Blockaden verhindern ein erfolgreiches Spiel. TO hilft Ihnen, die Problem zu überwinden – mit dem Mental Coach Marion Klimmer und DGV-Golfprofessional André Sallmann.

In dieser und ähnlichen Situationen hilft lockerer Humor und eine innerliche Umdeutung bzw. „Um-Bewertung“ der Situation – auch „Reframing“ genannt: Sie geben der Situation einen anderen Bewertungs-„Rahmen“. Anstatt sich in die Gedanken zu vertiefen „Oh je – das geht ja gar nicht. Das schaffe ich nie! Was soll der Mist denn?!“ nehmen Sie diese Herausforderung doch an, indem Sie sich z.B. innerlich folgendes sagen: „Hey – ok! Dies ist wohl mein mentales Fitness-Center heute! Das stählt mich und macht mich für alle anderen Herausforderungen NOCH stärker – wunderbar!“ Mit ein bisschen Training klappt es immer leichter, das Gute in dem Schwierigen zu sehen – und dadurch auch seine Emotionen zu steuern.

Dies können Sie unterstützen, indem Sie sich für besondere Herausforderungen einen motivierenden und ermunternden Satz innerlich sagen. Sprechen Sie sich innerlich an – als würden Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin „coachen“: „Gib dein Bestes – genieß den Schwung!“ oder „Das schaffst du!“ oder „Mach das Beste draus – wird schon klappen!“

Denn positive Gedanken lösen positive Emotionen aus und positive Emotionen geben Vertrauen und entspannen. Das führt zu mentaler Stärke und innerer Ruhe – was wieder zu besseren oder sicheren Schlägen führt.

André Sallmann - PGA Headprofessional

André Sallmann trainiert die Teams der Herren- und Damenmannschaften im Golfclub Ahrensburg in Hamburg, die jeweils in der 2. Bundesliga spielen.

Seit 2012 betreut er, neben seiner Tätigkeit in Ahrensburg als Co-Trainer das Golf Team Germany

André Sallmann is on the trainer team for the German Golf Association and also works as a mentor at Golfclub Ahrensburg in Hamburg.

Every golfer has to cope with difficulties on the course. Mental and technical skills might prevent a successful game. TO tells you how to manage problems – with a mental coach Marion Klimmer and golf professional André Sallmann from German Golf Association.

When faced with demanding scenarios in golf, it helps if you have a relaxed sense of humour and try to reinterpret or re-assess the situation. This is also known as “re-framing”, where you give the situation a new “frame” of assessment. So no more wallowing in negative thoughts like “Oh dear, that’s no good at all. I’ll never manage that! What were you thinking?!” Instead, you can rise to this challenge by repeating the following inside your head: “Come on, it’s OK! This is probably just my mental workout of the day. It’ll toughen me up and make me EVEN better at dealing with any other challenges – great!” With a little bit of training, it’s always easier to see the good in adversity, and in turn, to control the emotions we experience in these situations. You can aid this process by inwardly repeating a few words of motivation and encouragement to yourself when faced with particular challenges. Talk to yourself internally as if you were “coaching” a good friend. Encourage yourself by saying things such as “Do your best, enjoy your swing!”, or “You can do it!”, or “Make the best of it, it’ll work out!” This will help you because positive thoughts trigger positive emotions, and positive emotions give you confidence, helping you to relax. This gives you mental strength and inner peace, which in turn leads to better or more confident hits.

NARROW



BOI

NG!

TEE

X



André Sallmann:

Habe ich eine klare Strategie für enge Löcher? Mit welchem Schläger habe ich prozentual die höchste Wahrscheinlichkeit, das Fairway zu treffen? Habe ich einen besseren Winkel, wenn ich mich auf der rechten oder linken Abschlagseite ausrichte? Bleibe ich bei meiner festen Schwungroutine, auch wenn der Drive eine größere Herausforderung bedeutet?

Dies sind zunächst die planerischen Überlegungen, die ein Golfer zu entscheiden hat, bevor er einen schwierigen Drive zu meistern hat. Golftechnisch gesehen sollte gerade in einer anspruchsvollen Situation nichts anders gemacht werden, als in einer vergleichsweise einfachen. Zunächst wählt der kluge

Spieler den Schläger, mit dem er für sich das beste Gefühl und die höchste Quote erzielen kann. Und das muss nicht immer der Driver sein.

Er sucht sich innerhalb der Abschlagsmarkierung einen Punkt, von dem sich optisch das Fairway am meisten öffnet und teet dort seinen Ball auf.

Er zögert nicht bei seiner Schlagvorbereitung, sondern geht entschlossen durch seine ihm gewohnte Schwungroutine. Er achtet auf einen guten Rhythmus, denn er weiß, dass er in dieser Drucksituation sehr auf eine ruhige Ausführung seines Schwunges achten sollte.

OUR ABILITY TO THINK IS REDUCED.

André Sallmann:

Do I have a clear strategy for dealing with narrow holes? Which club offers me the best probability of hitting the fairway? Will I get a better angle if I align my body with the right or the left side of the tee? Should I still stick to my fixed swing routine if the drive is more demanding?

These are things we golfers initially need to consider and decide on before we can be in a position to master a difficult drive. Technically speaking, when we find ourselves in a demanding situation in golf, we should not do anything differently to what we would do in a comparatively easy situation. Savvy players will start by choosing the club which gives them the best feel and enables them to achieve the highest quota – and that isn't always necessarily the driver.

They will look for a point inside the tee markers where the view of the fairway opens up the most and tee off from here.

Good golfers do not hesitate when preparing to hit the ball; instead you will see them running through their habitual swing routine with resolve. They will make sure that they have a good rhythm because they know how important it is to concentrate on a calm execution in this kind of pressure situation.



Marion Klimmer:

The sight of trees narrowly restricting the fairway often automatically creates a sort of double "tunnel vision". On the one hand, the rather narrow passage resembles a tunnel which the ball can only just get through unscathed. So as a result, we start to make associations with past situations; perhaps when we sent the ball veering off into the woods and found ourselves having to play defensively and send it back from the forest onto the fairway with a long shot. On the other hand, we get a sort of mental tunnel vision when we catch sight of such a narrow fairway. Because of our worries about hitting the ball without precision, we release stress hormones and an excess of adrenaline. The body's evolutionary response to stress begins: our heart rate and nervous tension increase, blood flows out of the brain and is pumped into the extremities. Our ability to think is reduced. This is because when there is a real prospect of danger, our instincts are alerted to switch to "fight or flight" mode.

You can take the following steps to recover your calm: slowly breathe in and out 2 to 3 times, making sure the breaths you take are really slow and deep. This immediately reduces your heart rate and anxiety levels, returning your inner calm and level-headed state. You no longer have tunnel vision of this situation, and now that your mind is centred you can make the right decisions regarding your choice of club, orientation, the type/speed of your hit, etc. The inner calm you have gained enables you to execute your swing in a calm, rhythmic way, and to exert the optimum amount of pressure when gripping the club. These are all important factors for successful, well positioned shots in golf.

Marion Klimmer:

Der Anblick der das Fairway eng begrenzenden Bäume führt häufig automatisch zu einem doppelten „Tunnelblick“: Zum einen erscheint die recht schmale Gasse visuell wie ein „Tunnel“, durch den der Ball nur gerade unbeschadet durchkommt. Dadurch entstehen sofort Assoziationen zu vergangenen Situationen: Zum einen, als man den Ball in den Wald verzogen hat und ihn von dort – defensive Spielweise vorausgesetzt – mit einem Transportschlag zurück aufs Fairway befördern musste.

Zum zweiten ergibt sich bei Anblick des so engen Fairways ein mentaler „Tunnelblick“. D.h. die Sorge vor „ungeraden“ Bällen schüttet Stresshormone und zu viel Adrenalin aus. Das evolutionär bedingte „Rettungsprogramm“ des Körpers beginnt: Die Herzfrequenz und das nervliche Erregungsniveau steigen an, Blut wird aus dem Gehirn abgezogen und in die Extremitäten gepumpt. Das Denkvermögen reduziert sich. Denn, wenn echte Gefahr besteht, schalten unsere anspringenden Instinkte auf „Angriff oder Flucht“. Retten kann man sich wie folgt: 2 bis 3 mal langsames Ein- und Ausatmen – wirklich langsam und sehr tief. Dies reduziert unmittelbar die Herzfrequenz und die Aufregung – innere Ruhe und Besonnenheit kehren zurück. Der Tunnelblick auf diese Situation endet und in diesem nun mental zentrierten Zustand können die richtigen Entscheidungen gefällt werden: Schlägerwahl, Ausrichtung, Schlagart/-geschwindigkeit etc. Die gewonnene innere Ruhe ermöglicht eine ruhige, rhythmische Schwungausführung und einen optimalen Griffdruck. Notwendige Voraussetzungen für gelungene, gut platzierte Golfschläge.



André Sallmann:

Der erste Blick geht eindeutig auf die Lage des Balles. Liegt der Ball oben auf, ist er leicht eingebohrt, wie weit liegt er von der Kante des Bunkers entfernt? Diese Beobachtungen beeinflussen meine Entscheidung zur Spielweise. Habe ich eine gute Lage und möchte einen hohen Schlag spielen, drehe ich die Schlagfläche mehr auf und achte auf eine mutige Beschleunigung des Schlägers durch den Sand. Die schlechtesten Bunkerschläge werden abgebremst und einfach nicht konsequent durchgezogen.

Liegt der Ball schlechter, spiele ich ihn etwas mehr aus der Körpermitte und belaste das Gewicht etwas weiter auf der linken Körperhälfte. Der Schläger wird sich nun etwas tiefer in den Sand eingraben und Sand und Ball mehr rauspressen.

Aber auch hier gilt die Regel der aktiven Beschleunigung. Erst eine hohe Schlägerkopfgeschwindigkeit sorgt für den nötigen Drall, der einen Ball hoch steigen lassen wird! Die Schlagfläche muss also selten übermäßig weit geöffnet werden, denn je mehr ich den Schläger aufdrehe, umso mehr muss ich beschleunigen, und das erfordert Mut.

André Sallmann:

Initially, our gaze is obviously drawn to the position of the ball. Is the ball at the top, has it become slightly lodged in the sand, how far away from the edge of the bunker is it? These observations influence my decision on how to play the shot. If I'm in a good position and want the ball to fly high, I open the club face more and make sure that the club accelerates confidently through the sand. The worst bunker shots are slowed somewhat and just do not have a consistent follow-through.

If the ball is positioned less favourably, I play the shot slightly more from the centre of my body and place more weight on the left half of my body. This makes the club dig slightly deeper into the sand and pushes the sand and ball out with more force.

But the rule of active acceleration rule also applies here. Only a high club head speed will provide the necessary spin for a high trajectory of the ball. The club face should very rarely be open very wide because the more I open the club face, the more this means I will have to accelerate – and that takes some guts.

Marion Klimmer:

Ist unser Ball im Bunker gelandet, sind wir zunächst mal wütend und ärgerlich: Entweder auf unseren misslungenen Schlag, der nicht auf dem Fairway, Vorgrün oder Grün landete. Oder wütend auf das „Schicksal“, dass nun „ausgerechnet dort nun gerade mal der Bunker ist“ oder auf das „Schicksal“, das die Windböe „schickte“, die „meinen Ball abhielt auf dem Grün zu landen“. Entweder fangen wir an laut unserem Ärger Luft zu verschaffen und „motzen“ rum oder erklären oder beklagen uns bei den Mitspielern... Oder wir lauschen unserem „inneren Dialog“ und hören innerlich uns selbst sagen „Wie

blöd war DAS denn?! Was für ein Pech!“ oder „Was für ein Mistschlag – das hast du nun davon! Ausgerechnet Bunker – die kannst du eh nicht gut spielen!“ Und so reden wir uns auch innerlich in einen schlechten Zustand hinein, der Mut und Zuversicht kostet – genau das, was ein Bunkerschlag erfordert! Dies steigert die Angst, den Ball nicht aus dem Bunker zu bekommen – und womöglich in eine dann noch schlechtere Bunkerlage zu befördern: z.B. könnte der Ball gar in den eigenen Fußstapfen zurückrollen! Außerdem besteht die Gefahr, den Ball zu „toppen“ und regelrecht über das Grün „hinwegzuschießen“. Und das kann dann ein Horrorszenario auslösen: Denn hinter dem Grün – gegenüber eines Bunkers – befindet sich in seltenen Fällen Vorgrün oder Grün, sondern ein weiterer Bunker, Gestrüpp/Pflanzen, Ausmarkierungen oder gar Wasser...

Daher ist die 1. Hilfe-Maßnahme: Alle Wut-Gedanken und Inneren Dialoge im Tonfall zu verändern – wie ein Tontechniker. D.h. innerlich die Worte nicht im ärgerlichen Tonfall zu sich sagen, sondern sie innerlich zu singen oder fröhlich zu sagen. Wenn es situativ passt und die Mitspieler es gerade eh nicht hören würden, kann man auch anfangen leise zu singen oder zu summen. Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass im Gehirn dadurch andere Schwingungen entstehen, die unsere Emotionen verändern und abmildern. Anschließend sollte man sich sofort ein, zwei positive Erinnerungen an gelungene Bunkerschläge in Erinnerung rufen: z.B. von der Driving-Range oder von einer vergangenen Golfrunde oder Turniersituation. Rufen Sie sich die über alle Sinneskanäle abgespeicherten Erinnerungen wach: Was sie im Moment des erfolgreichen Bunkerschlages gesehen hatten – z.B. wie schön der Ballflug aus dem Bunker heraus war, wie er auf dem Grün landete. Wie es klang, als der Ball sanft landete – und wie gut Sie sich körperlich fühlten beim Schwung und beim Realisieren des Schwungergebnisses. Dadurch durchfluten Sie sich mit positiven Gefühlen, die Sie beruhigen und die Selbstvertrauen geben.

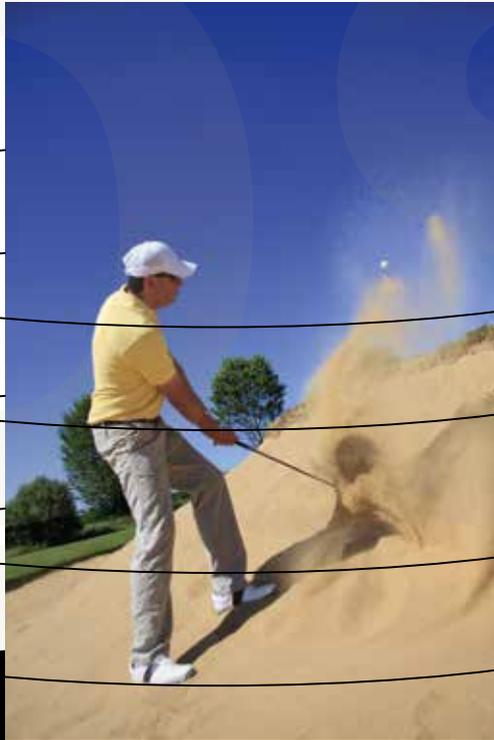


Marion Klimmer:

If our ball lands in the bunker, we initially feel angry and vexed. We are either angry at our unsuccessful shot, which has failed to land on the fairway, fringe, or green, or angry at our “misfortune” that the bunker of all things is here again. Or we are vexed at some strike of “ill fate” which “sent” the gust of wind that we think prevented the ball from landing on the green. We either start to add fuel to fire and start grumbling about it or explaining or complaining to our fellow players... Or we

DEEP

HEAVEN



HELL

BUNKER

WHAT A RUBBISH SHOT

turn our attention to our “internal dialogue” and hear ourselves saying things inside our brain like “How stupid was THAT?! Just my luck!”, or “What a rubbish shot – that’s what you get! The bunker of all places – you know you’re no good at bunker shots!” In this way, we also inwardly talk ourselves into a negative state, which costs us courage and confidence – exactly what is needed for a bunker shot! This makes us more worried that we won’t be able to get the ball out of the bunker and that we might even end up in a worse bunker position – if that’s possible. For example, the ball could even roll back into our own footsteps! There’s also the risk of “topping” the ball and sending it running along the turf, and this can lead to a real horror scenario: because opposite to the bunker, behind the green, there is rarely a fringe or green to be found; instead there is usually another bunker, undergrowth or plants, “out” marks, or even water...

So the first step to help you out is this: change the tone of all your angry thoughts and your internal dialogue, like a sound engineer. This means that instead of saying these things to yourself in an angry tone of voice inside your head, you imagine yourself singing or saying them happily. If it’s appropriate in the situation and your fellow golfers won’t be able to hear you, you can also start to sing or hum quietly. This has been scientifically proven to create other vibrations inside the brain, which

in turn alter and moderate our emotions. Then you should remind yourself of a positive memory or two of bunker shots where you were successful, perhaps from the driving range, a previous round of golf, or a situation in a tournament. Reawaken the memories stored via all of your sensory channels. Think about what you saw at that moment when you made the successful bunker shot, for instance how beautifully the ball flew out of the bunker and how it landed on the green. Think about the sound the ball made when it gently landed on the ground, and about how good your body felt during the swing and when you achieved the result of the swing. Doing this will send positive feelings flowing through you, and these feelings will calm you down and give you self-confidence.

SPLASH!

LARGE

WATER



HAZARD

André Sallmann:

Auch hier gilt es zunächst taktische Überlegungen anzustellen. In welcher Linie möchte ich über das Wasser spielen? Welche Diagonale ist für mich die günstigste, um sicher über das Wasser zu kommen? Wie sieht es mit der Balllage aus und wie beeinflusst sie meine Schlägerwahl?

Gibt es auch einen „Umweg“ um das Wasser, den ich spielen könnte?

Sind diese Fragen geklärt, wähle ich den entsprechenden Schläger aus. Auch hier gilt die Regel des Vertrauens auf die eigenen Fähigkeiten. Zweifel und Hoffnung sind bei Herausforderungen im Golf keine guten Partner. Vielmehr gilt es auch hier eine fokussierte Schlagvorbereitung in den Mittelpunkt zu stellen. Sie bietet die größte Wahrscheinlichkeit, alle Even-

tualitäten in den Hintergrund zu rücken und einen „normalen Schwung“ unter vielleicht „unnormalen“ Bedingungen auszuführen. Denn dieser reicht bei guter Planung aus, um sicher über das Wasser zu schlagen.

André Sallmann:

It is also worth starting by making a few tactical observations here. I ask myself the following questions: which line do I want to follow over the water? Which diagonal gives me the best chance of safely getting to the other side of the water? What position is the ball in and how does this influence my choice of club?

Is there also a “detour” around the water that I could play?

After answering these questions, I choose a suitable club. The rule of trusting your own abilities also applies in this situation; doubts and hopes are not a good match for challenges in golf. Instead, it is also important to clearly focus on preparing for the shot here. This offers you the best chance of shifting any eventualities into the background and executing a normal swing under perhaps unusual conditions. If you have planned well, this should be enough to make sure you hit the ball safely over the water.



Marion Klimmer:

Wenn wir ein Wasserhindernis erblicken, erinnern wir uns meist spontan und ganz ungewollt an vergangene Situationen, die für uns peinlich endeten: Wir mussten möglicherweise an diesem Loch oder an einem vergleichbaren anderen eine für uns im Grunde einfache Distanz über ein Wasser überwinden. Aber wir haben noch im Ohr, wie unser Ball damals leider ins Wasser platschte und sehen noch, wie er ins Wasser abdriftete. Bei diesen visuellen und auditiven Erinnerungen fühlen wir auch sofort noch mal das Gefühl der Peinlichkeit, weil wir uns vor den Mitspielern blamiert fühlten. Diese unverarbeiteten Erinnerungen PLUS die Angst vor einem erneuten „Wasserball“ überfluten uns mit Stressgedanken und einer Überdosis Stresshormonen. Denn unser dies steuerndes Emotionshirn („limbisches System“) meldet bei Anblick des Wasserhindernis „Alarm“ und bringt uns aus der nötigen mentalen Balance – mit dem Resultat von Fehlschlägen. Mit schnellen Augenbewegungen können wir gegensteuern, unsere psychische und auch physische Überspannung runterregulieren und einen sicheren Schlag über das Wasser ermöglichen:

Suchen Sie sich rechts und links im jeweiligen Blickfeld optische Fixpunkte (z.B. Bäume). Zwischen diesen lassen Sie ihre Blicke horizontal hin- und herwandern (ohne den Kopf selber zu bewegen) – wie mit einem schnellen Scheibenwischer, ca. 10 bis 20 mal. Sie unterbrechen dadurch negative, angstverstärkende Erinnerungen oder Gedanken und bauen sekundenschnell Stress und Aufregung ab.

SPLASH!

Marion Klimmer:

Most of the time when we spot a water hazard, we spontaneously and completely unintentionally start thinking about situations from the past that ended embarrassingly for us. Perhaps we were faced with what was basically an easy distance for us to cross over water at this hole or another one like it, but we can still hear how the ball sadly splashed and drifted off into the water. As soon as we revisit these visual and auditory memories, the embarrassment we felt at having made oursel-

ves look stupid in front of the other players also comes back to haunt us. These raw memories topped with the anxiety of hitting another “water ball” send the negative thoughts rushing in and we experience an excessive surge of stress hormones. This is because the emotional part of the brain controlling this activity (the limbic system) registers an alarm at the sight of the water hazard and takes us out of the state of mental equilibrium we need, resulting in a bad shot.

We can combat this negative sequence of events, suppress our psychological and even our physical surges, and make sure that the ball lands safely at the other side of the water by practicing rapid eye movements. To do this, find optical focal points to the right and left of your field of vision (for example trees). Allow your gaze to move back and forth horizontally between these two points approx. 10-20 times, but without moving your head – a bit like fast-moving windscreen wipers. This interrupts negative memories or thoughts that make you feel more anxious, and relieves stress and anxiety within seconds.

Marion Klimmer In ihren Coachings und Seminaren fördert sie das Abrufen persönlicher Höchstleistungen – in erfolgskritischen Situationen. Spezialausbildungen z.B. im Bereich EFT, zum NLP Business Master, WingWave®-Coach und Reiss Profile® Master. www.KlimmerCuT.de

Ihr Buch umfasst viele Selbst-Coaching-Tipps und ein umfassendes Golf-Kapitel:

„So coachen sich die Besten – Persönliche Höchstleistungen erzielen“.

29,90 € inkl. Versandkosten und MwSt.

Bei Interesse: Mail an info@KlimmerCuT.de

Mental coaching for golf (in person or on Skype) – available in German or English. Price for 60 minutes: **€150 plus VAT**. Find out more and make an appointment by contacting at info@KlimmerCuT.de

Seminars (max. 8 participants):

“Mastering challenges in golf with mental strength”

Seminars held between 10am and 6pm in the centre of Hamburg on the following dates:

1.) 27 April

2.) 25 May

3.) 6 July

€280 plus VAT

Find out more and make an appointment by contacting at info@KlimmerCuT.de