

## Golf-Mental-Coaching: Für mentale Stärke und persönliche Höchstleistungen – besonders, wenn es wirklich darauf ankommt!



In Einzel-Coachings löse ich bei Golf-Profis und Amateuren mit neurowissenschaftlich fundierten Techniken Leistungs-Verhinderer, unbewusste emotional-mentale Blockaden oder hartnäckige Stressfaktoren zum Teil verblüffend schnell auf – und ersetze sie durch mentale Stärke, Selbstvertrauen und nachhaltige Motivation. Über die Erfolge werden Sie erstaunt sein.

**Kundenstimmen, Videos und mehr:**  
[www.Klimmer-Coaching.de](http://www.Klimmer-Coaching.de)



Mein Buch über Selbst-Coaching-Methoden:

- Was ein Gehirn braucht, um persönliche Höchstleistungen in erfolgskritischen Momenten abzurufen.
- 7 Erfolgs-Prinzipien für mentale Stärke
- Effiziente Selbst-Coaching-Instrumente für Beruf, Alltag und Sport (Golf!)
- 28 Top-Performer (Vorstände, Politiker, Profi-Golfer) verraten im persönlichen Interview ihre Strategien.

**Mehr – inkl. kostenloses Probekapitel:**  
[www.Klimmer-Coaching.de](http://www.Klimmer-Coaching.de)

### Beispielhafte Golf-Kundenstimmen:

*„Marion ist ein wunderbar aufgeschlossener Coach. Kein Weg ist ihr zu weit, Ihre Bemühungen Probleme zu lösen sind unbegrenzt und der Glaube an Lösungen ist enorm. Meine Arbeit mit Marion war sehr hilfreich in Hinsicht auf Erlebnisverarbeitung und Vorbereitung auf schwierige Situationen. Ich würde sie immer weiterempfehlen.“* **Martina Eberl - Martina Eberl Golfakademie, ehemals erfolgreichste deutsche Profi Golferin**

*„Am Samstag beim Mannschaftsspiel habe ich es geschafft, ganz entspannt zu sein. Mein Caddie hat mir alles abgenommen und ich konnte mich nur aufs Spiel konzentrieren. Es klappte alles super und ich habe mich mit 90 Schlägen von 15,0 auf 14,1 runter gespielt. Das war in unserer Mannschaft das beste Ergebnis. Nur eine hatte gleich viele Schläge!! :) Alle haben für mich gejubelt. Das war toll. Eine Mitspielerin hat meinen Caddie gefragt, ob ich tatsächlich so eine coole Sau sei. Hahaha. Wenn sie wüsste. Ich hab ihr von Deiner Sitzung erzählt – Danke!!!“* **Britta Hüttmann, Golferin**

*„Golferisch war ich in einer Sackgasse. Mein Handicap ging immer nur hoch. Viele Trainerstunden genommen und noch viel mehr geübt. Es brachte mich keinen Schritt nach vorn. In diesem Jahr lernte ich Marion Klimmer bei einem Vortrag bei uns im Club kennen. Ich fühlte mich sofort angesprochen von ihrer Methodik und auch von ihr als Person. Mit ihrer Hilfe entspannter spielen zu können. Schon im nächsten Wettspiel habe ich meine Aufregung und mein Spiel viel besser unter Kontrolle halten können – und mich gleich unterschpielt. Golfen fängt für mich eigentlich erst richtig an. Ich habe wieder Spaß, auch an Turnieren.“* **Andrea Moos, Golferin**

*„Plötzlich traf ich keinen Ball mehr. Neben der medizinischen Beseitigung eines Augenproblems, hat mir auch das effiziente Coaching von Marion sehr geholfen. Marions individuell angepasste, engagierte und professionelle Art des Coachings ist sehr zu empfehlen!“* **Henning Patzke, Golfer**

## Golf-Mental-Coaching

### Beim Golfspielen für das Leben lernen

„Willst du jemanden in kurzer Zeit wirklich gut kennenlernen, gehe mit ihm eine Runde Golf spielen.“ An dieser bekannten Golf-Weisheit ist mehr dran, als viele vermuten. Denn beim Golf zeigt sich zum Beispiel, wie jemand mit Stress und Niederlagen umgeht, ob er Verantwortung für seine Fehler übernimmt oder die Schuld bei anderen sucht, wie er unter Anspannung mit sich selbst kommuniziert und – last but not least – wie er sich fokussieren und konzentrieren kann.



Beim Golfspielen kann man also eine Menge lernen – für den Job und vor allem fürs Leben. Amerikanische Forscher haben sogar nachgewiesen, dass Unternehmenslenker, die in ihrer Freizeit Golf spielen einen besseren Job machen. Nach der Studie sollen golfspielende CEO's eine deutliche bessere Börsenperformance mit ihren Unternehmen abliefern als Firmen mit „Golfmuffeln“ an der Spitze. Die Parallelität in den Anforderungen zwischen Golf und Business ist also sogar wissenschaftlich untermauert (siehe auch mein Interview in der „WELT“: [www.Klimmer-Coaching.de](http://www.Klimmer-Coaching.de) unter „Presse“).

Golf Mental-Coaching hat für Sie einen doppelten Nutzen: Es erhöht nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Spaß am Spiel, gleichzeitig lernen Sie auch noch wertvolle Fähigkeiten und Selbst-Coaching-Techniken, die Sie auch im Job, bei Präsentationen oder Prüfungen einsetzen können. Sie brauchen beim Golf Mental-Coaching kein schlechtes Gewissen haben – schließlich trainieren Sie ja auch für den Job!

Mein spezielles Golf-Mental-Coaching-Programm biete ich für Einzelspieler, Club-Mannschaften, Firmen-Gruppen und für Profi-Spieler an. Sehr erfolgreich habe ich zum Beispiel mit der ehemaligen deutschen Nummer 1 bei den Damen, Martina Eberl gearbeitet. Denn selbst Profispielerinnen auf der European Ladies Tour müssen ständig auch an ihrer mentalen Performance arbeiten. Das Coaching und die Erfolgsgeschichte von Martina Eberl finden Sie in meinem Buch: „So coachen sich die Besten – Persönliche Höchstleistungen abrufen“ (REDLINE-Verlag).

## Golf Einzel-Coaching „Mentale Stärke“

### Stark spielen – auch unter Druck

Gehören Sie auch zu den Helden der Driving Range? Das sind die Golfer, die beim Einspielen auf der Driving Range traumhafte Schläge zaubern – aber unter dem Druck auf der Golfrunde oder im Turnier regelmäßig einbrechen. Im Turnierstress oder bereits unter den kritischen Augen der Mitspieler wollen die Traumschläge plötzlich so gar nicht mehr klappen. Es scheint vielmehr, als wolle ihr eigener Körper Sie sabotieren. Das soll einer verstehen – denn eigentlich können Sie die Schläge doch! Bemerkten Sie etwas?



Es sind die gleichen Muster, die wir auch vom Prüfungsstress oder dem Druck vor wichtigen Präsentationen im Job kennen. Wir reagieren auf Stress beim Golfspielen genauso wie im Job: statt locker zu bleiben, blockieren wir uns selbst.



In meinen Einzel-Coachings zeige ich Ihnen, wie Sie in solchen Drucksituationen (Turnierstress, „schwierige“ Flightpartner usw.) mental stabil bleiben und Ihre gewohnte Leistung abrufen können. Das funktioniert nämlich nur, wenn wir in mentaler und emotionaler Balance sind. Aber da gibt es auf einer Golfrunde leider viele mögliche Störfaktoren: Der Ärger über einen „unnötigen“ Fehler, die Angst vor schwierigen Schlägen – etwa über ein großes Wasserhindernis oder aus einem tiefen Bunker („das schaffe ich nie“), Ärger über einen „unmöglichen“ Flightpartner, „schlimme“

Wetterbedingungen und vieles mehr. Aber das wird Sie zukünftig nicht mehr aus der Fassung bringen. In dem von mir entwickelten Golf-Mental-Coaching zeige ich Ihnen, wie Sie unter Druck und bei äußeren Störungen ausgeglichen und mental stark bleiben. Außerdem lernen Sie sehr effektive Selbst-Coaching-Instrumente kennen, mit denen Sie sich auch auf der Runde schnell wieder selbst stabilisieren können.

#### **Inhalte:**

- Individuelle Diagnose und Auflösung von emotionalen Blockaden, bewussten und unbewussten Stressfaktoren und anderen „Energie-Lecks“
- Neurowissenschaftliche Hintergründe zur Stress-Entstehung, zur Stress-Vermeidung und zum schnellen Stress-Abbau
- Höchstleistungs-Prozess-Ebenen: wie Leistungsfähigkeit wirklich funktioniert
- Realistische Spiel-Analyse und konstruktiver Umgang mit schlechten Schlägen und anderen Niederlagen
- Selbstvertrauen und positiv-konstruktive Selbstkommunikation
- Vermittlung von Selbst-Coaching-Instrumenten zur Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung der eigenen Balance
- „Vertrag mit sich selbst“ zur Leistungssteigerung und Zielerreichung

#### **Ablauf:**

- Standortbestimmung bzw. Bedarfsanalyse und Definition persönlicher Coaching-Ziele.
- Individuell abgestimmte Emotions- und Mental-Coachings
- Zwischen den Terminen setzen die Klienten das Gelernte aus dem Coaching in ihrem Golf-Training um und mailen mir auf Wunsch ihr Feedback und ihre Fragen

#### **Umfang und Ort:**

- Das Einzelcoaching-Paket sollte 2-5 Stunden umfassen.
- Diese können als einzelne Sitzungen oder auch in größeren Einheiten (z.B. begleitendes Coaching einer Golfrunde oder einiger Löcher) gebucht werden
- Die Coachings finden entweder in meinem Büro in Hamburg-Rotherbaum oder im Golfclub Hamburg-Ahrensburg statt
- Einzelne Sitzungen können auch via Telefon-/Email- oder Skype durchgeführt werden

**Investition:**

- Meine Business-Coachings für Firmenkunden liegen je 60 Min. 250,- € zzgl. MwSt. – für Privat-Zahler bei 150,- € zzgl. MwSt.
- **Für Sie: Golfcoaching Kennenlern-Paket:** 2 Stunden (120 Min): 170,- € zzgl. MwSt., jede weitere Stunde: 99,- € zzgl. MwSt.

**Golf-Runden Coaching:**

**Entscheidend ist auf dem Platz**

Man kann vieles vorab im Seminarraum besprechen, die tatsächlichen Probleme zeigen sich aber häufig erst unter realen Bedingungen auf dem Golfplatz. Wie reagieren Sie tatsächlich, wenn Sie sich dem schwierigen Loch mit dem großen Wasserhindernis nähern? An was denken Sie konkret bei dem Anblick? Sind Sie wirklich so locker, wie Sie vielleicht annehmen? Auf Wunsch gehe ich daher mit Ihnen eine Runde über den Platz (6-9 Löcher) und gebe Ihnen dabei wertvolle Feedbacks. Wir analysieren zum Beispiel, woher Ihre momentane Aufgeregtheit und Nervosität herrührt. Wir ergründen die unbewussten Ursachen des gerade erlebten



Fehlschlages und besprechen, wie Sie mit diesem Rückschlag konstruktiv umgehen und das Fallen in ein „mentales Loch“ vermeiden. Anschließend zeige ich Ihnen Techniken, mit denen Sie den Teufelskreis aus Fehlschlägen und negativen Gedanken effektiv durchbrechen können. Außerdem trainieren wir sehr effiziente Selbst-Coaching-Instrumente, mit denen Sie sich später auch alleine auf der Runde stabilisieren können.

**Das Programm:**

- Vorab sprechen wir ausführlich über Ihre bisherigen Erfahrungen und legen Ihre Ziele fest
- Ich zeige Ihnen Selbstcoaching-Instrumente, die Sie unter meiner Supervision anwenden und trainieren können
- Abschluss-Reflektion nach der Runde mit mir und Zusammenfassung Ihrer „Learnings“
- Festlegung der weiteren Optimierungsschritte und Ziele

**Investition:**

**Variante A) Basis-Paket: 3 Stunden Golf-Runden-Coaching (3-6 Loch inkl. Vor-/Nachbereitungs-Coaching)**

- Basis-Paket Einzelperson: 330,- € zzgl. MwSt. Oder Sie teilen sich das Coaching mit anderen:
- Basis-Paket 2er-Gruppe: pro Person 170,- € zzgl. MwSt.
- Basis-Paket 3er-Gruppe: pro Person 120,- € zzgl. MwSt.

**Variante B) Kompakt-Paket: 5 Stunden Golf-Runden-Coaching (6-9 Loch inkl. Vor-/Nachbereitungs-C.)**

- Kompakt-Paket Einzelperson: 490,- € zzgl. MwSt. Oder Sie teilen sich das Coaching mit anderen:
- Kompakt-Paket 2er-Gruppe: pro Person 250,- € zzgl. MwSt.
- Kompakt-Paket 3er-Gruppe: pro Person 180,- € zzgl. MwSt.

## Golf-Mental Vorträge:

Gerne spreche ich in Ihrem Unternehmen, in Ihrem Golfclub oder auf einem speziellen Event über die Chancen und Erfolge von Mental-Coaching im Golf. Die detaillierte Ausrichtung des Vortrages können Sie mit mir individuell abstimmen. Natürlich thematisiere ich auf Wunsch auch die Parallelen zwischen den Herausforderungen beim Golfen und denen im Berufsalltag.



### **Mein Themenvorschlag:**

„Mental stark – auch unter Druck: Selbst-Coaching-Methoden für persönliche Höchstleistungen beim Golfen.“

## Golf-Mental Workshops:

### **Den Unterschied macht der Kopf**

Das wird Ihnen jeder Profi-Golfer bestätigen: Die richtige Technik ist eine Sache, aber ob man wirklich gut spielt und unter Druck seine Leistung zeigen kann, entscheidet sich im Kopf. Haben Sie das Gefühl, in Ihrer Golf-Performance zu stagnieren und einfach nicht weiter zu kommen? Haben Sie häufig Konzentrationsprobleme auf der Runde und brechen regelmäßig im letzten Drittel ein? Oder steht Ihnen ein wichtiges Golf-Turnier ins Haus, bei dem Sie endlich mal Ihre gewohnte Leistung zeigen wollen? Dann habe ich das richtige Angebot für Sie.



Speziell für Golfer mit begrenzter Zeit habe ich aus meinem ganzen Wissen über Neuro-Mental-Techniken einen Crashkurs im Mental-Golfen entwickelt. In dem 3-stündigen Intensiv-Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie auch unter Druck und Stress beständig und gut spielen und sich auch durch äußere Störfaktoren nicht mehr aus der Ruhe und Konzentration bringen lassen. Über Ihre Golf-Performance nach diesem Workshop werden Sie positiv erstaunt sein!

### **3 Stunden Intensiv-Workshop, Inhalte:**

- Neurobiologische Gründe für Entstehung von Stress beim Golfen
- Stress-Vermeidung und -Abbau mit neurowissenschaftlichen Methoden
- Wie man in den „Flow“ kommt und sein Bestes abrufen, wenn es drauf ankommt
- Umgang mit äußeren Stressfaktoren (Flightpartner, Wettereinflüsse etc.)
- Mental stark auch unter Turnierdruck – die besten Selbst-Coaching-Methoden

**Investition:** pro Person 150,- € zzgl. MwSt. (Mindestens 4 und max. 6 Teilnehmer).

## Neuro-Mental-Golftrainings im Trainer-Tandem

### Golf-Potenziale optimal nutzen – mental stark auch unter Druck

Zusammen mit der Golf-Pro und KAGAMI-Erfinderin Sabana Crowcroft \* habe ich ein neues, einzigartiges Neuro-Mental-Golftraining entwickelt, das die Vorzüge von Sabanas KAGAMI-Methode mit den von mir eingesetzten Neuro- und Mentaltechniken vereint. Vorteil: Sie optimieren Ihre Golftechniken auf eine völlig neue natürlich-spielerische Art und verbessern gleichzeitig Ihre mentale Stärke unter Erfolgs-Druck. Diese Methoden nutzen auch viele Spitzengolfer. Das Geheimnis der Spitzengolfer verraten wir Ihnen im 3-tägigen Spezialtraining inklusive Einzelcoachings.



### Die Inhalte:

- erlernen Sie emotionale Balance auch unter Stress
- steigern Sie mentale Power und Selbstvertrauen
- erwerben Sie eine Vielzahl von effizienten Selbst-Coaching-Instrumenten
- steigern Sie Ihre Freude, Lockerheit und Leichtigkeit
- lösen Sie im Einzel-Coaching individuelle Stressfaktoren und Leistungs-Blockaden auf
- erleben Sie, wie Ihr Golfschwung Ihren positiven Gedanken, inneren Bildern und Emotionen folgt
- verinnerlichen Sie die für Sie richtigen Bewegungsabläufe
- verbessern Sie Ihre Spieltechnik
- und freuen Sie sich über einen gewaltigen Leistungsschub

Das 3-Tages-Intensivtraining im Tandem mit Sabana Crowcroft und mir besteht aus Einzelcoachings, Coaching-Einheiten im Seminarraum und Praxis auf der Driving-Range und der Pitch- und Putt-Anlage sowie einem gemeinsamen Spiel (Golf-Runden-Coaching) über 6-9 Löcher. Geeignet für jede Spielstärke von Platzreife bis Pro.

Teilnehmerzahl: Minimum 5, maximal 8 Personen.

**Investition:** 1.190 € inkl. MwSt., inkl. Greenfee, Range-Gebühren, Range-Bälle, Workshop-Unterlagen (790,- für maximal 3 KAGAMI Erfahrene – zur Vertiefung)

**Buchung:** Direkt über [www.kagami.de](http://www.kagami.de)

**Nächstes Seminar in Hamburg-Glinde: Ende Mai/Anfang Juni 2016**

Interesse? Bitte schicken Sie mir eine [Mail](mailto:marion@klimmer-coaching.de) – ich informiere Sie dann über den Termin.

\* Sabana Crowcroft (Bild oben links): Golf-Profi (4 Jahre Women's European Tour), Golf- und Mental-Trainerin, Management-Beraterin, Buchautorin („KAGAMI Golf“). Ihre KAGAMI Golf Workshops helfen Golfern aller Spielklassen ihr volles Potential zu entfalten. Mehr:

[www.kagami.com](http://www.kagami.com)

Teilnehmer-Stimmen Neuro-Mental Golftraining:

„Ein durch und durch tolles Seminar. Die Trainerinnen haben in ihren Bereichen große Kompetenz und sind sehr einfühlsam. Mein Fazit: Ich habe mich sowohl gefühlt und bin für mein künftiges Spiel sehr zuversichtlich.“ **Hans-Joachim Laska, Hamburg-Ahrensburg**

„Ich gehe mit mehr Freude ans Spiel, da die Kagami Übungen hilfreich waren. Fazit zu den 3 Tagen: Super!“ **Hannelore Korthals, Hamburg**

„In den letzten 4 Jahren habe ich mein Handicap nur noch verschlechtert. Ich war so verzweifelt, dass ich mit dem Golfspielen aufhören wollte. Es waren drei eindrucksvolle und lehrreiche Tage mit Euch. Mein Mann hat sofort Turniere gespielt und sich jedes Mal im Handicap verbessert und zweimal infolge den 1. Netto gemacht. Mein erstes Turnier war ein Lions Benefiz Turnier. Darin habe ich das 1. Netto gewonnen. Ich hatte völlig ohne Anstrengung, ganz locker und mit Spaß Freude gespielt! Danke, Sabana und Marion für das Coaching. Ihr seid ein gutes Team.“ **Carmen Laska, Hamburg-Ahrensburg**

„Super intensives und interessantes Wochenende. Mit viel Spaß wie Profis trainieren. KAGAMI und WingWave bringen Dich an den Kern der Probleme und bieten dir konstruktive Lösungswege. Das Training war absolut top und sehr professionell! Sensationell – eine sehr tiefgehende Erfahrung.“ **Thomas Kraus, Glinde**

„Very satisfied with the results! Combi of WingWave and KAGAMI is very effective. Would like to work with you both in the future again.“ **Frank van Es, Handicap 0, auf dem Weg zum Golf-Profi**