

## Scorekarte »Problemlösungsstrategien«

Auf den nächsten beiden Seiten findest Du eine Druckvorlage für eine Scorekarte, mit der Du mehr über Deine bisherigen Problemlösungsstrategien auf dem Golfplatz herausfinden kannst.

Es ist nicht sinnvoll, hierauf jeden Schlag zu protokollieren. Wenn Du jedoch das Gefühl hattest, dass Du in einer Situation aufgrund »mentaler Probleme« nicht so gut Golf gespielt hast, wie Du es eigentlich könntest, kannst Du dies hier notieren.

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Um Dir eine spätere Analyse leichter zu machen, rate ich Dir, das Loch zu notieren und die Situation, in der das Problem auftrat, kurz zu beschreiben. Schreibe Dir auch einige Stichworte dazu auf, wie Du mit dem Problem umgegangen bist.

Am Ende der Runde bewertest Du dann für jede so festgehaltene Situation, wie Du den kurzfristigen (»KF«) Erfolg Deiner Problemlösungsstrategie einschätzt. Dies bedeutet im Wesentlichen, wie gut es Dir gelungen ist, die Auswirkungen des »mentalen Problems« auf den dann aktuellen Schlag zu minimieren, wobei 0 bedeutet, dass das Problem keine Auswirkungen auf den Schlag hatte und 10, dass aufgrund des Problems und trotz (oder gar wegen?) Deiner Bewältigungsstrategie ein extrem schlechter Schlag resultierte.

Ebenfalls auf einer solchen Skala beurteilst Du unter »LF« die langfristigen Auswirkungen Deiner Problemlösungsstrategie. Dabei bedeutet 0, dass das betreffende »mentale Problem« im Laufe der weiteren Runde keine Rolle mehr gespielt hat, und 10, dass trotz (oder gar wegen?) Deiner Bewältigungsstrategie das Problem Dich auf der weiteren Runde noch stark beschäftigt hat.

Wenn Du einige solche Probleme und Problemlösungsstrategien gesammelt hast, wirst Du vermutlich erkennen, dass gewisse Probleme in der einen oder anderen Form auf verschiedenen Runden immer wieder auftreten. Auch wirst Du feststellen, dass Du immer wieder ähnliche Strategien nutzt, um hiermit umzugehen. Dabei zeigen sich oftmals wiederkehrende Muster, die auf besonders problematische Strategien hinweisen.

**1. niedrige Werte bei »KF«, aber hohe Werte bei »LF«.** Diese Konstellation zeigt, dass Du mit einer gewissen Mühe, das Problem kurzfristig unter Kontrolle halten kannst, damit Deinem Caddie aber zu verstehen gibst, dass es sich um etwas Bedeutsames handelt, so das ihr beide dem zugrunde liegenden Problem immer mehr Aufmerksamkeit widmet.

**2. steigende Werte für »KF« für das gleiche Problem / die gleiche Strategie im Laufe der Runde.** Dies ein recht typischer Verlauf, wenn Du Strategien anwendest, mit denen Du Deine inneren Reaktionen auf ein Problem »unter Kontrolle bringen« willst. Im besten Fall bindest Du hier wertvolle Energie in den Kampf mit diesem Problem. Wenn es schlechter läuft, nimmt der Wert für »KF« bei diesem Problem im Laufe der Runde so sehr zu, dass sich Dein Score Schlag um Schlag erhöht.

**3. konstant recht hohe Werte für »KF«.** Dass dieses Problem und die von Dir dafür angewendeten Strategien vermutlich erheblich zu unnötig hohen Scores bei Dir beitragen, dürfte einleuchtend sein.

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

**Scorekarte »Problemlösungsstrategien«**  
 Anleitung zur Anwendung auf der ersten Seite dieses Dokuments  
 und zum weiteren Umgang mit den Ergebnissen  
 in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, ab Seite 46

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF



Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

Loch	Situation	KF
Problemlösungsstrategie		LF

