

Scorekarte »Was setzt mich unter Druck?«

Anleitung in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, Seite 224

Diese Scorekarte kann Dir helfen, wie in der Übung »Was setzt mich unter Druck?« beschrieben, die Umstände zu identifizieren, unter denen Du auf dem Golfplatz besonders schnell unter Druck gerätst.

Für jedes Loch stehen Dir hierfür Felder für acht Schläge zur Verfügung:

K	S
L	N

Im Kästchen »K« notierst Du auf einer Skala von 0 (kein Bedürfnis) bis 10 (maximales Bedürfnis), wie groß Dein Bedürfnis war, gegen Dein inneres Erleben anzukämpfen oder es zu vermeiden.

Im Kästchen »S« notierst Du auf einer Skala von 0 (sehr leichter Schlag) bis 10 (ausgesprochen schwieriger Schlag), wie (technisch) anspruchsvoll der Schlag war, der vor Dir lag.

Im Kästchen »L« notierst Du auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht nach Plan) bis 10 (exakt nach Plan), wie sehr die Schläge am letzten Loch und / oder die letzten Schläge an diesem Loch nach Deinem zuvor festgelegten Plan gelaufen waren.

Im Kästchen »N« notierst Du eine Nummer, unter der Du am Ende der Scorekarte oder auf einem separaten Zettel Notizen zu den genaueren Umständen machen kannst.

Dies solltest Du insbesondere dann tun, wenn Du ein großes Bedürfnis nach Kampf mit oder Vermeidung von Deinem inneren Erleben hattest (»K« ca. 8-10). Auch wenn technisch sehr einfache (»S« ca. 0-2) oder schwierige (»S« ca. 8-10) Schläge Dich stark unter Druck setzten, ist das eine ausführlichere Notiz wert. Gleiches gilt für Situationen, in denen Du mit den letzten Schlägen unzufrieden warst (»L« ca. 0-2).

Loch 1	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 2	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 3	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 4	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 5	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 6	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 7	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 8	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 9	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 10	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 11	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

Loch 12	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S	K	S
	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N	L	N

