

### Phase 1 - der Weg zum Ball

- Prüfung auf Verstrickungen
- Bearbeitung von Verstrickungen
- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- Wahrnehmen des inneren Erlebens
- Lösen von Verstrickungen

### Phase 2 - die Planung des nächsten Schlages

- frühzeitiger Beginn der Planung bereits auf dem Weg zum Ball
- Festhalten an getroffenen strategischen Entscheidungen
- konkrete Planung des unmittelbar bevorstehenden Schlages
- Festhalten an getroffenen Entscheidungen zum kommenden Schlag
- gegebenenfalls Bearbeitung von Verstrickungen wie in Phase 1

### Phase 3 - das Warten auf den Schwung

- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- Prüfung auf Verstrickungen
- gegebenenfalls Bearbeitung von Verstrickungen wie in Phase 1

### Phase 4 - die Vorbereitung des Schwungs

- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- gegebenenfalls Lösen einer Verstrickung
- Durchgehen des geplanten Schlages
- Herantreten an den Ball
- Fokussieren
- Schwingen

[www.DerGolferCoach.de](http://www.DerGolferCoach.de)

[info@DerGolferCoach.de](mailto:info@DerGolferCoach.de)

← A6

A5



### Phase 1 - der Weg zum Ball

- Prüfung auf Verstrickungen
- Bearbeitung von Verstrickungen
- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- Wahrnehmen des inneren Erlebens
- Lösen von Verstrickungen

### Phase 2 - die Planung des nächsten Schlages

- frühzeitiger Beginn der Planung bereits auf dem Weg zum Ball
- Festhalten an getroffenen strategischen Entscheidungen
- konkrete Planung des unmittelbar bevorstehenden Schlages
- Festhalten an getroffenen Entscheidungen zum kommenden Schlag
- gegebenenfalls Bearbeitung von Verstrickungen wie in Phase 1

### Phase 3 - das Warten auf den Schwung

- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- Prüfung auf Verstrickungen
- gegebenenfalls Bearbeitung von Verstrickungen wie in Phase 1

### Phase 4 - die Vorbereitung des Schwungs

- Ankommen im gegenwärtigen Moment
- gegebenenfalls Lösen einer Verstrickung
- Durchgehen des geplanten Schlages
- Herantreten an den Ball
- Fokussieren
- Schwingen

[www.DerGolferCoach.de](http://www.DerGolferCoach.de)

[info@DerGolferCoach.de](mailto:info@DerGolferCoach.de)