

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Scorekarte »Bereitschafts-Tagebuch«
Anleitung in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, Seite 203

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------



Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------

Loch	Schlag	Situation
------	--------	-----------



Auswertung »Bereitschafts-Tagebuch«

Anleitung unten und in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, Seite 203

Für jede **Situation**, die Du als problematisch empfunden hast, notiere im **Feld »H«**, wie häufig Du mit ihr auf der Runde zu tun hattest. Schreibe auch die **Strategien** auf, mit denen Du versucht hast, sie zu meistern. Zu jeder Strategie notierst Du auf einer Skala von 0 bis 10, wie sehr Du Dich hierbei auf einen Kampf mit Deinem Erleben eingelassen hast (**Feld »K«**), wie sehr Deine Schläge bei dieser Strategie noch von dem problematischen Erleben bestimmt waren (**Feld »S«**) und wie gut das Ergebnis dieser Schläge war (**Feld »E«**).

problematische Situation			H
Strategie A	K	S	E
Strategie B	K	S	E
Strategie C	K	S	E

problematische Situation			H
Strategie A	K	S	E
Strategie B	K	S	E
Strategie C	K	S	E

problematische Situation			H
Strategie A	K	S	E
Strategie B	K	S	E
Strategie C	K	S	E

