



QUANTUM  
GOLF



**Dr. Klaus Isert**

**Die Golf-Fibel • TAG Mental-Golf**



Dr. Klaus Isert, geboren 1960. Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt Naturheilkunde. In eigener Praxis tätig seit über 20 Jahren.

Seit 2008 begeisterter Golfspieler zusammen mit seinem Sohn Benedikt, der seit Jahren auf hohem Niveau Golf spielt. Dr. Klaus Isert arbeitet ebenso als Master im Bereich Neurolinguistisches Programmieren (NLP).

Mit einem eigenen Mentalprogramm begleitet Dr. Isert seit längerer Zeit nicht nur Patienten, sondern auch Sportler und Unternehmen.

## **Impressum**

Dr. Klaus Isert - Schodersstr. 6 - 36132 Eiterfeld

Telefon: 06672-327 - E-Mail: [Dr.KlausIsert@t-online.de](mailto:Dr.KlausIsert@t-online.de)

**...mit einem Schlag wird alles anders:**

**Die Golf-Fibel • TAG Mental-Golf**

**Leben und Spielen ohne Handicap.**

In dem vorliegenden E-Book wirst Du erfahren, wie Du das Golfspiel, das Du so sehr liebst, deutlich verbessern kannst und damit Spielqualitäten erreichst, die Du nie für möglich gehalten hättest.

Erfahre mehr darüber, wie Dein Golfspiel siegreich und genussvoll wird. Los geht's!

## Inhalt

Einleitung	5
Ein perfekter Schlag	6
Eingangstest	7
TAG Mental-Golf	8
Wie es wirklich ist!	9
Fehler, Fehler und nochmals Fehler	10
Erst die Freude macht es möglich	11
Leidenschaftlich Golfen	12
Nobody is perfect	16
Veränderung tut gut	18
Technik, Technik über alles	20
Selbstanalyse	21
Zuhause auf der Driving Range	23
Golf und Persönlichkeit	25
Golf-Spirit	26
Man Spielt nur mit dem Herzen gut	28
Das Leitbild eines Golfers	30
Das Gesetz der Anziehung im Golfsport	31
Gedanken manifestieren sich	34
Der Ton macht die Musik	35
Mein Spiel außerhalb des Platzes	37
Meine Glaubenssätze	39
Das Gehirn-Muskel-System	42
Pre-Shot-Routine	45
Putten, ein Mysterium	46
Die Vision als Inspiration für den Golfer	50
Schlussgedanken	51

## Einleitung

In Deutschland wird nicht selten auf Turnieren streng nach Handicap gestartet, was dem einen oder anderen Spieler mit einem höheren Handicap schon beim Lesen der Startliste den Angstschweiß auf die Stirn treibt.

Handicaper unter 5 gelten wohl schon seit Ewigkeiten als verehrungswürdige, hochtalentiertere und nahezu unerreichbare Spielerpersönlichkeiten, zu denen man mit Ehrfurcht aufschaut.

Dennoch tragen alle Golfer ihr Handicap als Makel mit sich, denn allen ist das Bestreben nach Verbesserung auf die Stirn geschrieben. Selbst das gesamte Persönlichkeitsprofil, so kann man es oft beobachten, ist abhängig von der Spielstärke.

Kommt es zur Unterspielung, dann ist die Welt in Ordnung, erreicht man den erwünschten Score nicht, so ist die Stimmung hin und man versucht allenfalls noch die Umstände des Tages für das eigentlich perfekte Spiel - mit allerdings zu vielen Schlägen - verantwortlich zu machen.

Wir selbst sind es, die unsere Spielstärke begrenzen oder aufwerten. Warum binden wir uns so stark an die Definition unseres Spieles durch das Handicap, statt frei aufzuspielen in dem Wissen, dass uns keine Grenzen gesetzt sind?

Liegt es etwa an unserer grundsätzlichen Einstellung zum Leben, an tief in uns wurzelnden Glaubenssätzen und Überzeugungen?

In jedem von uns steckt die Fähigkeit zur Par Runde, aber oftmals erschrecken wir ja vor uns selbst, wenn es mal gut läuft. Denn dann setzt sofort wieder unser Begrenzungsdenken ein, was uns sagt: „Du hast doch gar nicht diese Spielstärke, eigentlich kannst du gar nicht so gut spielen.“

Unser Unterbewusstsein lässt sich da nicht lumpen, es setzt in aller Eile um was wir denken und legt den Hebel um, sodass wir wieder

zur alten Spielstärke zurückkehren und erst mal wieder weniger erfolgreiche Schläge verursachen.

Dieser Umstand ist auch bekannt als die sich Selbsterfüllende Prophezeiung.

Wenn wir Handicap 10 haben und im Kopf nicht wie ein Par-Spieler denken, dann werden wir allenfalls mit Ach und Krach auch nur Handicap 10 erreichen. Der Ballflug und die Balllage sind und bleiben immer auch das Ergebnis unseres Denkens und Fühlens.

Es ist also demnach wichtig nicht nur die Technik des Golfsports zu trainieren sondern immer auch das Denken über unser Golfspiel.

Eine weniger perfekte Technik verbunden mit erfolgreichem Denken über mein Spiel, wird mir einen besseren Score einbringen, als eine perfekte Technik verbunden mit „trüben“ Gedanken über mein Spiel.

## Ein perfekter Schlag

Ein perfekter Schlag bestimmt Deinen Erfolg. Er ist immer die Folge von:

- Inspirierender Stimmung
- Angemessener Pre-Shot-Routine
- Klarheit
- Konzentration
- Konsequenz
- Starkem Selbstbewusstsein

Wie zufrieden bist Du mit Deinem Spiel?  
Wie beginnst Du das Golfen?



## Eingangstest

Der folgende Eingangstest macht deutlich, in welcher Form Du am häufigsten den Golfplatz betrittst bzw. im Turnier unterwegs bist.

Kreuze jeweils die passende Antwort an und verschaffe Dir somit einen Überblick:

	<b>Ja</b>	<b>Manchmal</b>	<b>Nein</b>
Liebe ich Herausforderungen?			
Liebe ich Veränderungen?			
Bin ich ängstlich?			
Zweifel ich leicht?			
Habe ich ein gesundes Selbstvertrauen?			
Bin ich mutig?			
Kann ich mich gut entspannen?			
Bin ich ein rationaler Typ?			
Vertraue ich meinen Gefühlen?			
Fühle ich mich dynamisch und aktiv?			
Bin ich entschlossfreudig?			
Kann ich mich selbst motivieren?			
Bin ich diszipliniert?			
Bin ich lernbereit?			
Bin ich körperlich fit?			
Fühle ich mich energiegeladen?			
Spiele ich mit Freude und Leidenschaft?			
Gehe ich Probleme zielgerichtet an?			

Du erkennst jetzt, was Dich voranbringt oder andererseits behindert in Deinem Golfspiel.

Nimm Dir die Zeit und bearbeite insbesondere die Fragen, welche Du mit „Nein oder „Manchmal“ angekreuzt hast.

## **TAG Mental-Golf**

TAG Mental-Golf bezieht sich nicht auf die Technik, sondern auf Konzentration, Aufmerksamkeit und Gefühl und die mentale Einstellung zu deinem Golfspiel.

Golfer haben sich vollständig abhängig gemacht von der externen Korrektur und haben ihren eigenen Korrekturmechanismus vollständig verkümmern lassen. Hier setzt TAG Mental-Golf an und bietet jedem Golfer die Möglichkeit, sein Training und sein Spiel erheblich zu verbessern, indem er Rücksicht nimmt auf seine Individualität, seine eigenen körperlichen und psychischen Signale, seine Stimmung, seine Gefühle und sein Denken.

TAG Mental-Golf korrigiert in der Regel nicht den Schwung eines Spielers, kann aber wesentlich dazu beitragen, dass sich der Score erheblich verbessern wird.

Das TAG Golf-Mental-Programm hat sich in der Praxis bewährt und schon vielen Spielern zu einem wesentlich erfolgreicherem Golfspiel verholfen.

Diese Möglichkeit solltest auch Du jetzt nutzen, um das in Dir schlummernde geniale Golf zu entdecken und erfolgreich einzusetzen.

**Die Golf-Fibel wird es Dir ermöglichen, einen großen Schritt zu machen, in der Arena des faszinierenden Golfspiels.**

**Hole Dir das E-Book und das Spiel wird beginnen.**