

# Wie hoch ist Ihr Mental-Potenzial?

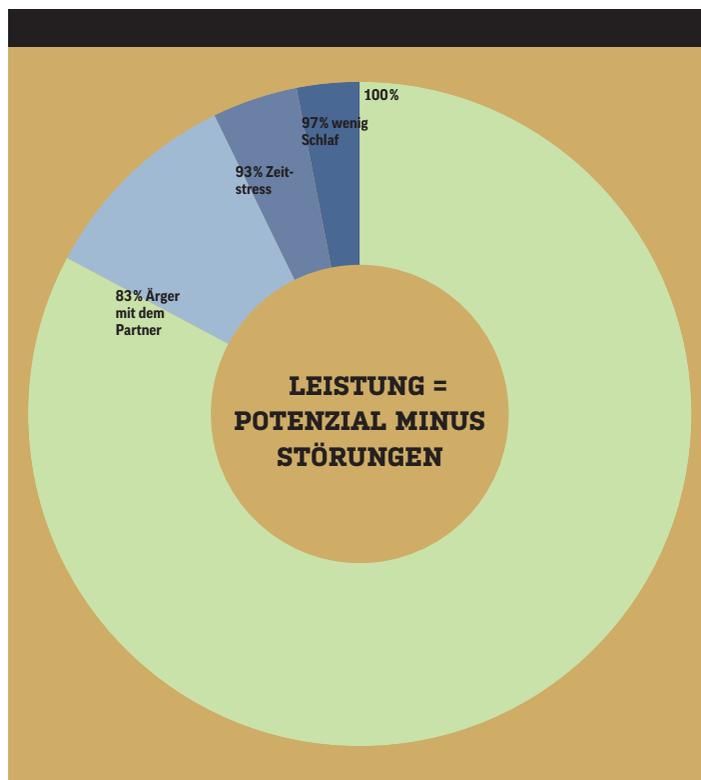
**O**B ES REGNET oder nicht, können Sie nicht beeinflussen, aber ob Sie die richtige Schutzbekleidung mithaben oder nicht, liegt in Ihrem Einflussbereich. Schauen Sie sich die Potenzialtorte – siehe Abbildung – an: Die ganze Torte sind die 100 Prozent Ihres Potenzials. Für jede Störung nehmen Sie das subjektiv geschätzte Tortenstückchen weg. Zum Beispiel „wenig geschlafen“ kostet 3%, Zeitstress 5% usw. Das verdeutlicht, wie viel und wie schnell Potenzial verloren geht. Wenn Sie aber dann akzeptieren, dass Sie aufgrund von verschiedenen Gründen (Ihre „Potenzial-Killer“) von Beginn an nur 80 Prozent zur Verfügung hatten, dann kann es sein, dass Sie mit Ihrer vielleicht nur durchschnittlichen Leistung durchaus zufrieden sein können. Dann passt es ja wieder!

## IHR PERSÖNLICHER „POTENZIAL-CHECK“: ERKENNEN UND BESEITIGEN SIE IHRE PERSÖNLICHEN „POTENZIAL-KILLER“ IM VORFELD!

- Wie habe ich mich auf mein Spiel vorbereitet?
- Habe ich mich gut aufgewärmt?
- Bin ich rechtzeitig am Golfplatz angekommen?
- Habe ich Zeit, mich mental auf mein Spiel vorzubereiten?
- Kann ich meine privaten und beruflichen Herausforderungen abgrenzen?
- Lasse ich mich von meinen Flightpartnern schon vorher beeinflussen?
- Hab ich noch Zeit, etwas zu essen?
- Habe ich lange genug geschlafen?
- Habe ich am Vorabend viel getrunken?



Grundsätzlich stehen Ihnen 100 Prozent Ihres Potenzials zur Verfügung. Für die Leistung ist dann entscheidend, wie viel Sie davon abrufen. Die Formel dafür ist einfach: **LEISTUNG = POTENZIAL MINUS STÖRUNG**. Schwieriger ist es, die Störungen festzumachen. Machen Sie Ihren persönlichen „Potenzial-Check“! **VON DR. AXEL MITTERER**



- Habe ich so gefrühstückt/gegessen, dass mir nichts im Magen liegt, ich aber doch Energie bis zum 18. Loch habe?
- Habe ich meine mentalen Vorarbeiten gemacht?
- Kenne ich den Kurs?
- Wie kann ich auf diesem Kurs

- meine Stärken einsetzen?
- Bin ich gut ausgerüstet? Gegen Kälte? Gegen Wind? Gegen Nässe?
- Habe ich genug Zeit für das Spiel oder habe ich danach schon wieder Verpflichtungen, die mich zeitlich oder mental belasten?

- Freue ich mich auf mein Spiel?
- Wenn das Spiel losgeht, bin ich für alle Eventualitäten eingestellt?
- Was mache ich, wenn die ersten Schläge daneben gehen?
- Was mache ich, wenn ich am Anfang unglaubliche Bälle spiele?
- Wie gehe ich mit meinen Flightpartnern um, sollten sie störende Gewohnheiten an den Tag legen?
- Wie gehe ich mit geistiger und/oder körperlicher Müdigkeit um?
- Was tue ich, wenn ich keinen Spaß am Spiel finde?
- Wenn das Spiel fertig ist, wie gehe ich mit meiner Leistung um?
- Was lerne ich daraus?
- Wie analysiere ich mein Spiel?
- Alleine? Mit meinem Trainer?
- Wie belohne ich mich?
- Wie bereite ich mich auf meine nächste Runde vor?

Wie man mit diesen Störungen umgeht bzw. diese sogar vermeiden kann, um sein Potenzial bestmöglich in Leistung umsetzen zu können, lesen Sie im nächsten Heft!



**DR. AXEL MITTERER**

Akad. Mental-Coach  
Business und Sport  
6020 Innsbruck  
[www.axelmitterer.at](http://www.axelmitterer.at)