



subconscious
training
corporation

Dr. Robert K. Winters

Golf Mind Volume 2

Erfolgreiches Putten



„Ich bin davon überzeugt, dass Dr. Winters mehr als jede andere Person auf dieser Welt über die Psychologie des großartigen Puttens weiß. Er ist seiner Zeit um Lichtjahre voraus...“

Michael Moraghan, Golf-Cheftrainer, Universität von Virginia

Über Robert K. Winters

Dr. Robert K. Winters ist ein in den USA sehr bekannter Sportpsychologe und Autor. Er verfügt über mehr als 25 Jahre professionelle Erfahrung in der Golf-Ausbildung, dem Coaching und der Psychologie. Dr. Winters ist Co-Autor des Buches „The Mental Art of Putting: Using Your Mind to Putt Your Best!“ und Mitverfasser von zwei Audio-Kassetten mit den Titeln „Great Putting – Right Now!“ und „Golf Confidence for Women“. Er ist auch Mitautor einer CD, die speziell junge Golfer anspricht („Golf Confidence for Juniors“). Dr. Winters schreibt regelmäßig als freier Autor für das Golf International Magazine.

Dr. Robert K. Winters ist beratendes Mitglied der National Association of Golf Coach Educators, und er hat die Futures of Golf Conference und den World Scientific Congress of Golf Trust mit Forschungsbeiträgen unterstützt. Er ist ein anerkanntes Mitglied in mehreren Organisationen im Bereich der Sportpsychologie und Sportausbildung.

Dr. Winters ist für professionelle Golf-Tourspieler auf der ganzen Welt beratend tätig, und er arbeitet mit Athleten aller Leistungsniveaus und zahlreichen Golf-Teams der Universitäten zu-



sammen. Dr. Winters ist ein führender Forscher/Sprecher in der Disziplin der Putt-Zuversicht, der Psychologie des Puttens und der Sport-Vision. Dr. Winters ist im Golf Channel aufgetreten, und die PGA von Amerika hat seine Programme zur Sportpsychologie mehrmals als der Ausbildung förderlich genehmigt. Er ist auch Berater für die Golf Academy of the South und der Florida Golf Academy. Dr. Winters ist darüber hinaus Direktor der NIKE Golf Schulen des Boca Raton Resort and Club in Boca Raton, Florida, und der NIKE Golf Schulen des Williams College in Williamstown, Massachusetts.

Dr. Winters besitzt mehrere Abschlüsse der Ball State University, wo er auch im Universitäts-Golfteam mitgespielt hat und später dessen Mannschaftskapitän wurde. Er machte sein Diplom in Sportpsychologie an der University of Virginia.

Dr. Winters ist der Sportpsychologe für The David Leadbetter World Teaching Academy and Headquarters mit Sitz im ChampionsGate Gold Club in Davenport, Florida.

- **Aufbau einer positiven Einstellung beim Putten** Der erste Schritt für ein großartiges Putten liegt in einer guten Einstellung. Bauen Sie mit dieser Sitzung eine positive mentale Grundlage auf.
- **Die Entwicklung eines effektiven Stils beim Putten** Die besten Putter in der Welt schaffen ihren eigenen Stil des Puttens. Entwickeln auch SIE ihren einzigartigen Putt-Stil, der zu Ihrer Persönlichkeit und Ihren Angewohnheiten passt.
- **Die Angst vor dem Versagen besiegen** Wenn Sie einen Putt verpassen, dann können Gefühle der Scham, der Peinlichkeit, der Schuld und Wut Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig stören. Diese Sitzung wird Ihnen dabei helfen, in Zukunft Ihre negativen Gefühle und Ängste zurückzulassen.
- **Nutzen Sie Ihre Augen: Sehen, wie der Ball ins Loch geht** Ihre Augen geben Ihnen entscheidende Informationen über das Grün. Nutzen Sie Ihre Augen, um nach visuellen Hinweisen zu suchen. Diese Hinweise werden Ihnen helfen, Ihren Geist und Körper auf den bevorstehenden Putt vorzubereiten.
- **Die Entwicklung einer „One Putt“ Geisteshaltung** Der Schlüssel zu einer „One Putt“ Geisteshaltung liegt darin, dass Sie wirklich an Ihre Fähigkeit glauben, Putts lochen zu können. Mit jedem Schritt, den Sie machen, bekommen Sie mehr und mehr Selbstvertrauen zu Ihrer Fähigkeit, Putts zu lochen.
- **Den kurzen Putt ausführen: Stehen Sie zu Ihrer Entscheidung** Ein 1-Meter-Putt hat den gleichen Wert wie ein 270-Meter-Drive. Freuen Sie sich daran zu sehen, wie der Ball in das Loch geht...immer und immer wieder!
- **Üben für den Erfolg beim Putten** Die richtige Übung wird Ihnen helfen, Vertrauen in Ihre Putts zu haben. Diese Übung wird es Ihnen erlauben, dass Sie Ihr Putt-Genie auf dem Grün während eines Golfturniers nutzen können.
- **Eine korrekte Vorgehensweise beim Putten ausbilden** Haben Sie Vertrauen in Ihre Vorgehensweise, bevor Sie den Putt machen. Ihre Routine beim Putten sollte einfach und präzise sein. Versetzen Sie sich selbst in den „Autopiloten“ und putten Sie flüssig und mit Rhythmus.
- **Das Muskelzucken und Zittern vermeiden** Stehen Sie jedem Putt mit einer positiven Erwartung und einer ruhigen Haltung entgegen. Sie wissen aus logischer und objektiver Überlegung, dass Sie einige Putts einlochen werden und dass Ihnen andere Putts misslingen werden. Deshalb werden Sie bei jedem Putt Ihr Bestes geben.
- **Selbstsicherheit beim Putten während des Turnierspiels** Freuen Sie sich auf die Herausforderung, vor einem Publikum zu spielen und für Scores zu putten. Sehen Sie jeden Putt als eine Chance zum Erfolg!

Redaktion: Dr. Robert K. Winters
Übersetzung: Gaby Boutaud und K.P.Kagels
Sprecher: Rainer Schinschke
Sprachaufnahmen produziert von: www.KIO-Soundfactory.de

Für Mengenabnahme kontaktieren Sie bitte:
Ross Trading GmbH
Herderstr. 6a
D-65239 Hochheim/Main
Telefon: 06146-7204
www.golfmind.de
info@golfmind.de



subconscious
training
corporation

ISBN 3-932741-22-6

€ 69,00 (D)