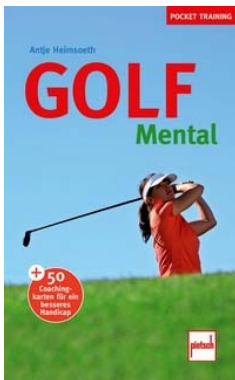


PRESSEINFORMATION



Antje Heimsoeth
Golf Mental
Pocket Training

Verlag pietsch
112 Seiten, 89 Abbildungen plus 50 Coaching-Karten
Format 140 x 205 mm, broschiert
€(D) 24,90/sFr 34,90/€(A) 25,60
ISBN 978-3-613-50678-7

Motor
buch
Verlag

pietsch

trans
press

bucheli
verlag

Müller
Rüschlikon

*»Es ist nicht wahr, dass Golf auf einigen Hektar Land gespielt wird.
Golf wird auf einem Platz von 15 Zentimetern gespielt –
dem Abstand zwischen den Ohren.«*

Bobby Jones (1902-1971)

Schluss mit Frustration auf dem Golfplatz! Auf zu Beständigkeit und Freude durch mentale Stärke. Erfolg beginnt im Kopf, und das ist insbesondere beim Golfen der Fall. Antje Heimsoeth hat zahlreiche internationale Mannschaften und Athleten, Ärzte, Unternehmen und Banken erfolgreich als Sport Coach, Mentaltrainerin und Coach begleitet und jetzt ihr geballtes Wissen in diesem Buch zusammengefasst. Die erfahrene Dozentin präsentiert in »Golf mental« auf 112 Seiten Tipps, mentale Übungen und Strategien zur Verbesserung der mentalen Stärke. Sie erklärt, wie Golfer mit verloren gegangener Konzentration, Stress, Angst, schlechter Spiellaune und negativen Emotionen wie Wut und Frustration richtig umgehen. Die Autorin gibt Expertentipps und Anregungen, wie Golfer aus dem Tal dieser negativen Spiel-Emotionen rasch und punktgenau herauskommen und die richtige Motivation und Freude an der Runde wieder finden. Das Beste dabei: Die beschriebenen Übungen und Methoden zur Erhöhung der mentalen Stärke, Konzentration und Motivation gelten auch für die Herausforderungen des Berufslebens. Wer mit Stress auf dem Golfplatz gut umgehen gelernt hat, meistert auch die forderndsten Alltagssituationen ohne Probleme.

Mit Hilfe dieses Ratgebers und der 50 beiliegenden Coaching-Karten, die entsprechend der geplanten Aktivität - Training, Probe-Runde oder Turniertag - ausgewählt werden können, erreichen Golfer – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – größere Beständigkeit in ihrem Spiel.

Antje Heimsoeth, Gründerin und Leiterin der Sport- & BusinessNLP Academy, arbeitet erfolgreich als Top-Rednerin, Trainerin, Dozentin, Coach sowie Beraterin. Aus über 10 Jahren Erfahrung hat sie ein eigenes Mental-Coaching-Konzept für Sportler, Trainer und Manager entwickelt.

Ihre Ansprechpartnerin: Melanie Hauptvogel

Paul Pietsch Verlage, Olgastraße 86, 70180 Stuttgart
Tel. 0711/210 80 12, Fax 0711/236 04 15, E-Mail: m.hauptvogel@motorbuch.de

Olgastraße 86
D-70180 Stuttgart
www.paul-pietsch-verlage.de
Telefon (0711) 21080-0
Paul Pietsch Verlage
GmbH + Co
Amtsgericht Stuttgart
HRA 7424
phG Paul Pietsch GmbH
Amtsgericht Stuttgart
HRB 2616
Geschäftsführer Paul Pietsch,
Dr. Patricia Scholten

Paul Pietsch Verlage