



# Golf und Glaubenssätze

**Hier finden Sie eine Liste von Glaubenssätzen, die Sie in Ihrem Unterbewusstsein verankert sein könnten. Schauen Sie sich Ihr Golfspiel ganz genau an und Sie werden herausfinden, welche Glaubenssätze Ihr Golfspiel manipulieren und Sie daran hindern, Ihr volles Potenzial zu entfalten. Die Glaubenssätze sind nach vier verschiedenen Themen sortiert. Dennoch ist zu erwähnen, dass sich die verschiedenen Themen stark untereinander beeinflussen. Mithilfe von PSYCH-K® möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre negativen und einschränkenden Glaubenssätzen durch positive und bestärkende Glaubenssätze zu ersetzen.**

## Leistungslimitierende Glaubenssätze

- **Aus Dir wird nie was**
- **Du bist nicht gut genug**
- **Erfolg macht einsam**
- **Freu Dich nicht zu früh**
- **Ich bin immer Letzter**
- **Das kann ich nicht**
- **Ich habe immer nur Pech**
- **Emotionen kann man nicht kontrollieren**
- **Das Leben ist hart**
- **Risiken eingehen ist immer gefährlich**
- **Dir wird nichts geschenkt**
- **Wer hoch hinaus will, kann tief fallen**
- **Sei perfekt**
- **Ich muss den anderen gefallen**
- **Warum immer ich?**
- **Ich bin nicht fähig**
- **Lieber nicht zu viel erwarten, ich enttäusche mich / andere sonst**
- **Ich habe nichts anderes verdient**
- **Man sollte sich nie zu früh freuen**
- **Strafe muss sein**
- **Geld ist die Wurzel allen Übels [relevant im Profisport]**
- **Wenn es wichtig wird, versage ich immer**
- **Das schaffe ich sowieso nicht**
- **Du hast es nicht verdient**

## **Glaubenssätze, die uns die Freude an Golf nehmen können**

- **Ich werde bestimmt ausgelacht**
- **Alle reden schlecht über mich**
- **Das Leben ist hart**
- **Leidenschaft nimmt mit der Zeit leider ab**
- **Nur wenn ich Leistung bringe, werde ich geliebt**
- **Nur wenn ich Leistung bringe, bin ich etwas wert**
- **Ich bin nicht genug**
- **Wenn ich nicht gut bin, werde ich nicht geachtet**
- **Leben gleich Leiden**
- **Zeig' keine Schwäche**
- **Man kann nicht einfach machen, was man will**
- **Survival of the fittest**
- **Man kann nicht immer gut drauf sein**
- **Versage ich in ..., habe ich als Mensch versagt**
- **Ich darf nur glücklich sein, wenn ich bewundert werde**
- **Glück ist nur von kurzer Dauer**
- **Ich bin getrennt von allen anderen**
- **Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich selber habe, wird nichts aus mir**
- **Sei der Erste**
- **Lieber auf Nummer sicher gehen**
- **Ich darf nur glücklich sein, wenn ich Leistung gezeigt habe**
- **Wenn ich mich auf etwas freue, werde ich immer enttäuscht**
- **Wenn ich einen Fehler mache, denken die Leute schlecht über mich**
- **Ich darf keine Fehler machen**
- **Das Unbekannte ist gefährlich. Ich muss Kontrolle haben.**

## Glaubenssätze, die Weiterentwicklung und Besser werden behindern

- **Da muss ich allein durch**
- **Ich werde sowieso nicht besser**
- **Man kann nicht alles können**
- **Hilfe suchen ist ein Zeichen für Schwäche**
- **Zeit ist knapp / Ich habe nie Zeit**
- **Ich darf andere nicht mit meinen Problemen stören**
- **Gott hat mich nicht gerade mit Talent gesegnet**
- **Aus Dir wird nie was**
- **Ich bin ungeschickt**
- **Was Hänschen nicht lernt, lern Hans nimmermehr**
- **Sei vernünftig**
- **Ich bin machtlos**
- **Ich bin unfähig, Neues zu lernen**
- **Ich habe 2 linke Hände**
- **Ich konnte noch nie gut...**
- **Bei mir / uns war es schon immer so**
- **Sich zu verändern ist schwierig**
- **Bei mir funktioniert das sowieso nicht**
- **Das ist nun mal so**
- **Ich bin ungeduldig**
- **Das lasse ich lieber. Ich ziehe es sowieso nicht durch**
- **Das lerne ich niemals**

## Golfspezifische Glaubenssätze, die viele Golfer teilen

- **Erst wenn ich besser spiele, kann ich Spaß haben**
- **Mein Schwung ist schlecht**
- **Kurze Putts sind die Hölle**
- **Golf ist schwer**
- **Ich muss einen guten Schwung haben, um gut Golf zu spielen**
- **Ich schlag an Bahn 4 immer ins Aus**
- **Ich finde nur Bälle von anderen - meine nie**
- **Wenn ich gut starte, wird die Runde nichts**
- **Habe ich Glück am Anfang der Runde, ist es leider schon aufgebraucht**
- **Die letzten Löcher vermassel' ich immer**
- **Ich kann nicht abschlagen, wenn andere zusehen**
- **Ich kann nicht Driven / Putten / ...**
- **Auf Platz X habe ich noch nie gut gespielt**
- **Wenn ich konstanter spiele, macht es endlich Spaß**
- **In Turnieren kann ich einfach nicht gut spielen**
- **Ich kann bei Wind / Regen einfach nicht gut spielen**
- **Wenn es darauf ankommt, verschiebe ich kurze Putts**
- **Wenn es laut ist, kann ich nicht schlagen**
- **Ich muss meinen Golfschwung kontrollieren. Ich kann mir nicht vertrauen**
- **Golfen ohne Schwunggedanken geht nicht**
- **...**