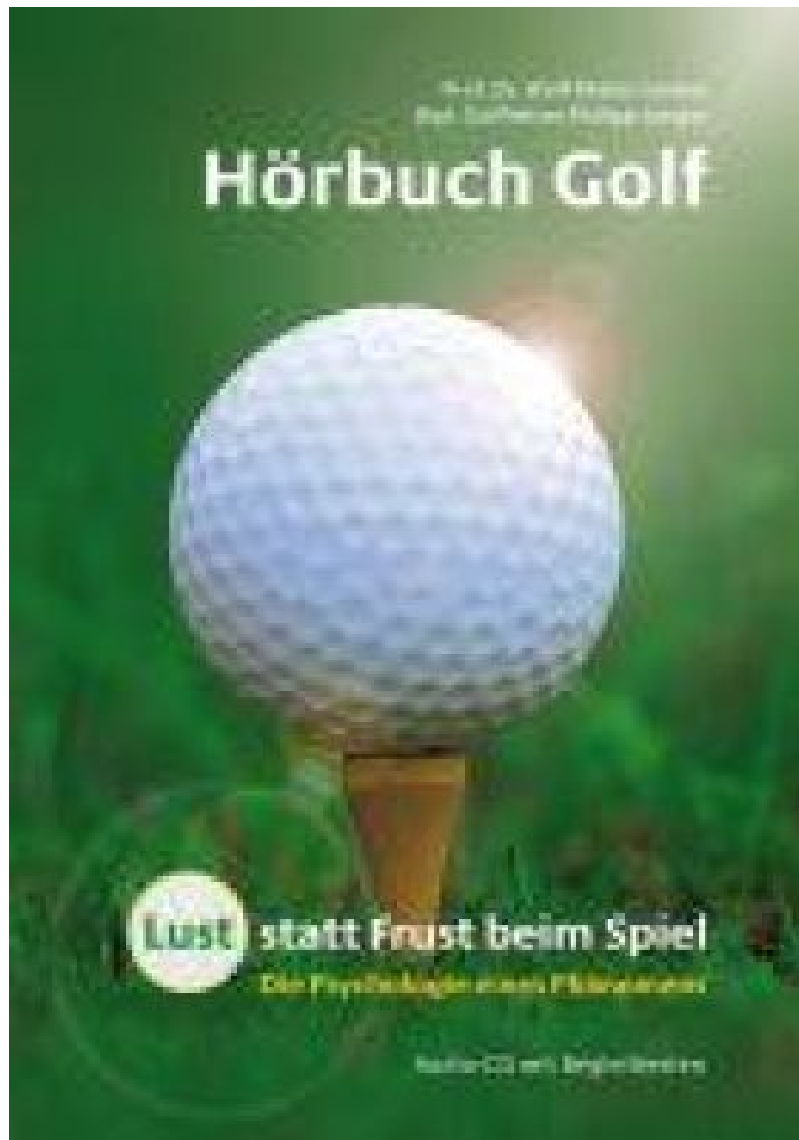


## Die psychologische Seite des Golf-Sports

19.08.2010, 08:43 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *PACs GmbH - Verlagsservice*

Presseagentur: *PACs GmbH - Verlagsservice*



Wenn die Emotion die Motorik hemmt ... kann das „Hörbuch Golf“ helfen

„Ich habe gegolft – welch herrliche Erinnerung. Ich werde golfen – Vorfreude ohnegleichen. Ich golfe – die Hölle auf Erden.“ Treffender hätte es Bernhard von Limburger, einer der Golf-Pioniere in Deutschland, nicht beschreiben können: Die Ambivalenz des Golf-Sports. So schön und entspannend das Spiel ist, so qualvoll kann es gleichzeitig sein. Denn es geht auf dem Grün nicht allein darum, die erlernte Motorik einzusetzen, um den Ball gezielt abzuschlagen. Vielmehr steht im Vordergrund, mentale „Fallen“ zu umgehen, die eigenen Gedanken auszublenden und sich weder von seiner eigenen Persönlichkeit noch von anderen Golfern irritieren zu lassen ... was ungefähr so häufig gelingt wie ein Double Albatross. Denn Golf wird überwiegend „im Kopf gespielt“, wie es die beiden Autoren, der Kieler Universitätsprofessor Dr. Wolf-Dieter Gerber und sein Co-Autor, der Diplom-Golflehrer Phillip Langer, auf den Punkt bringen. Das neue

„Hörbuch Golf“ erklärt die Rolle von Gehirn und Psychologie des Golfspiels und vermittelt so innerhalb einer guten Stunde, wie man zukünftig mit psychologischen Tipps und Techniken mehr Lust statt Frust beim Golfen haben kann.

Fünf Minuten, das ist die Basis des „Hörbuchs Golf“. Denn fünf Minuten sind genau die Zeit, die ein durchschnittlicher Hobbygolfer bei etwa 100 Schlägen in einem vier- bis fünfstündigen Spiel auf einer 18-Loch-Anlage auf seine motorische Technik verwendet. Die restliche Zeit muss er sich – ob er will oder nicht – mit seiner Psyche auseinandersetzen. Zwischen Euphorie und Dysphorie schwankt sein Gemütszustand ... also „die Hölle auf Erden“, wie von Limburger meinte. „Die Psychologie eines Phänomens“ nennt es Professor Gerber, Experte für Medizinische Psychologie. Die Grundidee für die Konzeption der Audio-CD war die Tatsache, dass beim Golfspiel, anders als bei anderen Ballsportarten wie Hand- oder Fußball, der Sportler als „Ganzes“ gefordert ist – und dass die psychologischen Vorgänge auf dem Green viel mehr Gewicht haben als man als Hobbygolfer, aber auch als Pro, annimmt. Auch talentierte Golfspieler versagen an manchen Tagen, bei manchen Wettkämpfen nicht an ihrer Motorik, sondern die Motorik versagt an den Gedanken und Gefühlen. Die gute Nachricht: Golfspieler können selbst einen Einfluss auf diese Vorgänge haben – wie dies funktioniert, vermittelt das „Hörbuch Golf“.

Das „Hörbuch Golf“ ist zum Einzelpreis von 16,90 € (Preis für größere Mengen auf Anfrage) bei der PACs GmbH in Staufen unter der Telefonnummer 0 76 33 / 933 200 oder per E-Mail an [pacs@pacs-online.com](mailto:pacs@pacs-online.com) bestellbar.

Hörbuch Golf - Audio-CD und Begleitbroschüre (24 Seiten)

Kapitel 1: Golf – die Psychologie eines Phänomens

Kapitel 2: Zur Psychologie des Golfs

Kapitel 3: Psychologische Techniken beim Golf

Kapitel 4: Das 5-Loch-Spiel zur Psychologie des Golfs

Konzept, Hauptautor: Prof. Dr. Wolf-Dieter Gerber, Kiel

Zweit-Autor: Golf-Pro Phillip Langer, Hohwacht

Wissenschaftliche Beratung: Dr. Gabriele Gerber-von Müller, Kiel; Prof. Dr. Burkhard Weisser, Kiel

Redaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer, Hagen

Produktion und Vertrieb: PACs GmbH Verlag, Staufen

## **Portrait**

Der PACs GmbH Verlag in Staufen deckt mit eigenen Publikationen sowohl den touristisch-kulturellen als auch den medizinisch-pharmazeutischen Bereich ab. Daneben zählen zahlreiche Firmenkundenzeitschriften und Kommunikationsinstrumente im Kundenauftrag zum Leistungsspektrum. Die Redaktionen und Mitarbeiter sind sowohl mit der Zielgruppe Publikum, als auch mit den spezifischen Anforderungen der Medien für Fachkreise vertraut.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/458163/Die-psychologische-Seite-des-Golf-Sports.html>