



Langfassung des Gesprächs mit  
Raphaela Trunzer unter [gmgk-online.de](http://gmgk-online.de)

Gehirn gerne in Bildern denkt und nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden kann, können im Mentaltraining zum einen alle Situationen und Szenarien durchgespielt werden, die man optimieren und vielleicht nicht auf dem Platz trainieren kann. Zum anderen können auch Bewegungsabläufe durch die Vorstellung optimiert werden, ideomotorisches Training genannt. Dies funktioniert deshalb, weil das Gehirn bereits bei der Vorstellung die entsprechenden Reize in die Muskulatur sendet.

? Wie lässt sich dieser Mechanismus beim Golfen nutzen?

! Durch Mentaltraining lernt der Golfer ebenfalls, seine Gedanken durch Selbstgespräche zu lenken, mit seinen Ängsten oder mit seinen inneren Golf-Kritikern umzugehen. Des Weiteren kann Mentaltraining unter anderem für die optimale Zielsetzung und Zielerreichung, aktive Entspannung, Umgang mit Ängsten und Niederlagen sowie für die Auflösung von Blockaden eingesetzt werden. Mentaltraining hilft dem Spieler (in dem Fall der Coachee), seinen Stärken (wieder) näherzukommen, diese und seine positive Energie zu aktivieren und dann ins Handeln zu kommen. Gleichzeitig entwickelt der Coachee mit seinem Coach eigene Lösungen, um diese dann umzusetzen.

? Für wen ist Mentalcoaching im Golfsport geeignet: High-Handicapper, Mid-Handicapper, Mann-



Michael Althoff  
Geschäftsführender Gesellschafter  
MC Management Consulting GmbH

Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden Sie unter [gmgk-online.de/gm-autoren](http://gmgk-online.de/gm-autoren)

schaftsspieler, Ranglistenspieler oder nur Profis sowie absolute Leistungsgolfer im Amateurbereich?

! Meiner Meinung nach kann Mentaltraining Golfern jeder Spielklasse helfen. Nervosität, Druck, Glaubenssätze, negative Gedanken und Ver-

### DER PRAXIS-TIPP 3 – Winterkrankheiten vorbeugen



In der vergangenen Ausgabe hat Rasen-Experte Thomas Fischer von iNova Green zwei nützliche Praxis-Tipps zur Golfplatzpflege gegeben. Während es beim letzten Mal unter anderem um die Behandlung von Trockenstellen ging, sollen diesmal Feuchtigkeitsschäden im Mittelpunkt stehen – und wie man diesen vorbeugt.

#### Jetzt ist Zeit, Winterkrankheiten vorzubeugen

Mit der Verringerung der Sonnenstunden im Spätsommer und Herbst hält sich die Feuchtigkeit wieder länger auf der Grasnarbe. Das gilt besonders für stark verschattete Bereiche Ihres Platzes. Die Folge: ein erhöhtes Risiko für typische Winterkrankheiten wie Schneeschimmel, Typhula-Fäule und Co.

„Um diesen ärgerlichen Schädigungen von Fairway, Grüns und Abschlägen vorzubeugen, sollte der Boden angeregt werden, mehr Wasser von der Oberfläche aufzunehmen.“, empfiehlt Thomas Fischer von iNova Green. Damit der Boden dabei nicht übersättigt wird, muss zusätzlich auf einen ausgeglichenen Luft-Wasser-Haushalt geachtet und gegebenenfalls aktiv darauf hingewirkt werden.

#### Gezielte Behandlung des Bodens

Im ersten Schritt rät der Experte zu einer Behandlung mit Revolution von Aquatrols. Als Wasser-Manager trägt Revolution zu einer Stabilisierung des Wasserhaushalts im Boden bei, indem das Mittel dessen Speicher- und Transportfähigkeit fördert. Gleichzeitig sorgt es für eine effektivere Bodenbelüftung. „Ich empfehle noch zwei Anwendungen im September und Oktober mit 1 l/ha“, präzisiert Thomas Fischer.

Vier Wochen später sollten dann zwei Behandlungen mit Aquatrols Dispatch mit 2 l/ha bei frostfreiem Wetter folgen. Damit wird die Aufnahmefähigkeit des Bodens verbessert, sodass Wasser leichter eindringen kann. Es verbleibt weniger Feuchtigkeit auf der Grasnarbe und das Risiko von Winterkrankheiten sinkt.

„Diese Behandlung wirkt sich zusätzlich positiv auf die Belastbarkeit des Rasens unter Stress aus und schützt dank der verbesserten Bodenbelüftung auch vor Erregern, die die Rasenwurzeln befallen“, ergänzt iNova Green-Geschäftsführer Thomas Fischer weitere Vorteile.

#### Und wenn es schon zu spät ist?

Sollte Ihr Rasen bereits großflächig erkrankt sein oder trotz umfangreicher vorbeugender Maßnahmen erkranken, kann eine Analyse durch Thomas Fischer und iNova Green helfen. Durch umfassende Untersuchungen der Pflanzen und des Bodens können grundlegende Ursachen erkannt und ein zielführender, individueller Behandlungsplan entwickelt werden. Für nachhaltig mehr Gesundheit und eine höhere Belastbarkeit Ihres Platzes.



**Sprechen Sie uns an!** Wir analysieren Ihren Platz und erstellen Ihnen ein genau auf Ihre Anlage zugeschnittenes Angebot. Kompetent und unabhängig.

**Ihr Experte: Thomas Fischer**  
Am Stadtbad 24 • 29451 Dannenberg  
E-Mail: [tf@inova-green.de](mailto:tf@inova-green.de)  
Tel.: 05861-4790  
Mobil: 01523-400 1572