

PROZESS SCOREKARTE

Loch	Prozess Score pro Schlag	Total APS	Score
1	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
2	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
3	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
4	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
5	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
6	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
7	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
8	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
9	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
Front 9		—	—
10	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
11	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
12	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
13	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
14	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
15	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
16	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
17	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
18	_/_/_/_/_/_/_/_/_/_	—	—
Gesamt		—	—

1 bis 3: niedrige Prozessqualität

7 bis 8: gute Prozessqualität

4 bis 6: solide Prozessqualität

9 bis 10: ausgezeichnete
Prozessqualität

DIE IDEE HINTER DER PROZESS SCOREKARTE

Auf dem Golfplatz sind viele Dinge nicht vollständig kontrollierbar. Wind, Platzbedingungen, Bounce, Mitspieler, Fahnenpositionen und selbst gut getroffene Schläge führen nicht immer zum gewünschten Ergebnis. Das kann dich in einen mentalen Zustand bringen, in dem du nicht dein volles Potenzial abrufen kannst.

Deshalb bewertet diese Scorecard nicht das Resultat eines Schlags, sondern die Qualität deines Prozesses. Mit anderen Worten: Kontrolliere die Dinge, die du kontrollieren kannst, und rufe dein volles Potenzial ab, unabhängig vom Ergebnis.

Nach jedem Schlag stellst du dir die Frage:

Wie gut habe ich meinen Prozess ausgeführt?

Je höher die Qualität deines Prozesses, desto besser kannst du dein volles Potenzial abrufen.

DEIN PROZESS IN DREI PHASEN

KLARHEIT	COMMITMENT	AKZEPTANZ
Vor dem Schlag	Während des Schlags	Nach dem Schlag
Ziel wählen	Der Entscheidung vertrauen	Ergebnis akzeptieren
Schlag visualisieren	Ohne Zögern ausführen	Beobachten und lernen
Klare Entscheidung treffen	Keine Technikgedanken	Fokus auf den nächsten Schlag