

Markus Köhler, vor dem Seminar Hcp. 9.1,

Seminar Golf Mental, Ostern 2011:

»Hallo Antje, nochmals vielen Dank für die letzten zwei Tage. Es war sehr angenehm in Pfaffing und Deine Anregungen, Ratschläge und neue Ideen hatten ja wie berichtet zuerst eine schlaflose Nacht zu Folge und dann heute beim Turnier eine 77!!! 6 über PAR. Yuppie! Habe drei Birdies gespielt und in Summe nur 32 Putts gebraucht. Habe in meine Puttroutine »Locker ins Loch« eingebaut und sage mir das beim Probeschwingung und in Gedanken beim ansprechen. Und es wirkt!!

Beim Driver hatte ich an die Wurzel gedacht und so 12x das Fairway getroffen. Hier denke ich mir in der Preshot Routine »Locker und leicht aufs Fairway«.

Ansonsten habe ich über die Runde hinweg immer mal wieder mein aktuelles Lieblingslied gesummt und mich viel mit meinen Flightpartner unterhalten.

Werde nun wohl noch ein paar Stunden grinsend auf der Couch sitzen und mich weiter über mein neues Handicap von 8.1 freuen.

Vielen Dank nochmals, halte Dich weiter auf dem Laufenden und sage »Mach weiter so!! Das ist genau richtig!!«

Liebe Grüße Markus

(4 Tage später) - Beim heutigen Mittwochsturnier habe ich eine 76er Runde gespielt und mein Handicap weiter von 8,1, auf 6,9 verbessert. Bis zum 14. Loch lag ich sogar noch eins unter Par. Dann habe ich leider an der 14 unglücklich einen Ball verloren und mir auf einem PAR4 eine 8 eingefangen. Vor dem Besuch Deines Seminars wäre ich hier nun völlig nervös geworden, so habe ich aber nur tief durchgeatmet und mich bei meinem kleinen Helfer für die 13 vorherigen Löcher bedankt und die letzten 4 Löcher ruhig zu Ende gespielt.

Wahnsinn!!!! Innerhalb von 3 Tagen von 9,1 auf 6,9 verbessert!!!!

(Keine 2 Wochen später) – Heute ist der Knoten geplatzt, bin locker, leicht und summend über den Golfplatz gekommen und habe beim Mittwochsturnier eine 69 geschossen.

In 4 Turnieren seit Deinem Seminar habe ich mich nun von 9,1 auf 5,1 verbessert und es kann weiter gehen.

(Keine 6 Wochen später) – Die Handicapentwicklung dieses Jahr ist wirklich ein Quantensprung und Du bist dran schuld!

Bin zwischenzeitlich bei 4,6 angelangt und habe mein Ziel unter die Top 10 zu kommen erreicht. Aktuell Platz 8 auf der Handicaplise. Nächste Ziel ist nun die Top 5, bedeutet Handicap 4,2 und so wie die Saison bisher verlaufen ist, sehe ich das als machbar.

Liebe Grüße Markus«

Dr. Thomas Zipp, Weber GmbH & Co. KG Kunststofftechnik + Formenbau, Owner & CEO:

»Ich mag Dir noch einmal herzlich danken für Deinen tollen, bereichernden Golf-Mental-Kurs. Habe viel mitgenommen. Besonders: Kein (Technik-)Denken beim Schlag, Wurzeln von den Füßen bis zum Erdmittelpunkt, Atmung in den Bauch, locker und entschlossen schlagen Bleibe also an meinen Themen dran, ganz für mich. Ich danke Dir besonders für Deine sehr persönlichen Tipps. Deine Art und Weise, die Dinge zu vermitteln und erlebbar zu machen, ist sehr gut. Auf Dein Buch »Golf Mental« und die Karten freue ich mich schon.«

Frank Derichsweiler, Golf Mental 2011:

»Liebe Antje, auch auf diesem Weg noch einmal ganz herzlichen Dank für das sehr intensive, lehrreiche und spannende Golf-Mental-Seminar.

Frei nach dem Motto »nichts ist praktischer als eine gute Theorie« hast Du Dein sehr breites Fachwissen optimal zur Wirkung gebracht.

Schwerpunkt dabei war erfreulicherweise nicht, trockenes Wissen zu vermitteln, sondern Techniken zur Anwendung zu bringen und so greifbare Ergebnisse zu erzielen und die Wirkung der Ansätze am eigenen Leib zu erleben.

Besonders gut hat mir dabei gefallen, nicht nur konkrete Hilfen und Werkzeuge zum Kernthema mitzunehmen, sondern auch in vermeintlichen Randbereichen viel neues zu lernen und jetzt anzuwenden. Die Mischung aus Standard-Themen (»was sollte jeder, der Mentaltechniken beim Golf-Spielen nutzen möchte, kennen«) und Unterstützung bei den individuellen Fragen aller Teilnehmer sowie viel Spaß und Deine Empathie und Leidenschaft haben die drei Tage zu einem sehr gelungenen Paket gemacht.

Nicht nur aufgrund Deiner originellen Ideen, die gemachten Erfahrungen zu verankern freue ich mich schon, die Verbesserung meines Golf-Spiels in der nächsten Freiluft-Saison zu sehen. Liebe Grüße Frank«

Joachim Rieger, Inhaber Handelsagentur Rieger:

»Frau Heimsoeth zieht ihre Seminare sehr Teilnehmer bezogen und fachlich fundiert und kompetent durch. Mit scharfem Auge und feinem Gespür ist Frau Heimsoeth gedanklich jederzeit beim einzelnen Teilnehmer präsent. Ihr Anspruch in den Seminartagen auch wirklich viel Wissen zu vermitteln, ist motivierend anregend und ließ mich sehr kurzweilig viel Neues mitnehmen und Bekanntes wieder aufleben. Fazit: Absolut empfehlenswert – Mehrwert über den Sport hinaus garantiert.«

Petra van Wickeren, Köln, Golfreife Mentale Stärke & Technik, Andalusien, März 2012:

»Liebe Antje, lieber Charly, das war eine geniale Woche mit euch zweien! Die Kombination aus Mental- und Techniktraining hatte wirklich etwas ganz besonderes. Ihr beide habt eine sehr wertschätzende und teilnehmerorientierte Form gefunden, die individuellen Lernpotentiale anzusprechen und zahlreiche positive Erfahrungen zu ermöglichen. Durch die Mischung von Training auf der Drivingrange und der Begleitung auf dem Platz konnten sowohl die Dinge, die als Schwierigkeiten beim Üben auftauchen als auch die Dinge, die dann auf einer »echten« Runde passieren, gut beobachtet werden, um dann gezielt daran zu arbeiten. Erstaunlich, wie sich meine Spiel- und Mentalstärke von der ersten bis zur fünften Runde in der Woche verändert hat. Ich fühl mich super gerüstet für die Saison und bin mir sicher, dass ich zukünftig noch mehr Spaß beim Golfen haben werde als vorher sowieso schon (oh Mann, wird das super!) ;-). Ganz liebe Grüße an euch beide von Petra«

Dr. Karin Aul, Golf Med Institut, Villach, 2009:

»Wir sind sehr froh, dass wir uns entschieden haben, die Ausbildung zum NLP Golf Mental Coach in Deinem Institut gemacht zu haben. Die Professionalität, mit der du agierst ist vorbildhaft und hat uns sehr dabei geholfen über den gesamten Zeitraum Konzentration und gute Laune zu bewahren. Die Inhalte waren gut verständlich und haben am Ende ein klares Gesamtbild ergeben.«