

Mentale Scorecard		
Datum:	Platz:	Kommentar:
Zeit:	Wetter:	



Loch	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ	Σ	Score	
Par																			✓	-		
Preshot																						
Postshot																						
In-Between																						
Routinen																						
Fokus Schlag																						
Ablenkung																						
Konzentration																						
+ / - Denken																						
Unsicherheit																						
Druck																						
Angst																						
Arger																						
Mitschleppen																						
Selbstgespräch																						
Mentalität																						
Müdigkeit																						
Trinken																						
Ausdauer																						
Σ ✓																						
Σ -																						
Score																				Σ	Σ	Σ
																				Bir	Par	Bog
Birdie/Par/Bogey																						
(+) (0) (-)																						