

Marion Mashholder präsentiert:

# PERSONALETICS

Ausgabe Nr. 2 – Mai 2020



## Benny Wuttke

„Golf ist  
super cool!“

**Benjamin (Benny) Wuttke  
(36) sagt:**

**Golfen ist reizvoll,  
weil jeder den Sport  
so ausüben kann,  
wie er es möchte!**

Benny habe ich auf einem Golfturnier vor einigen Jahren kennengelernt. „Beat the Pro“ hieß es an einem Par 3. Benny war dort und man konnte für 10€ gegen ihn antreten. Der Einsatz wurde für einen guten Zweck gestiftet. Der Gesamterlös floss in die Herman van Veen Stiftung.

Golfer treffen sich immer mal wieder und so sind auch wir uns immer mal wieder über den Weg gelaufen. Uns verbindet die Liebe zum Golfsport und ich mag Benny's soziale Art und Weise. Er denkt nicht nur an sich, sondern engagiert sich auch als Botschafter für Kinderlachen e. V. – dazu im Interview mehr.

Ich freue mich, dass ich euch im Rahmen meiner Interviewserie von Benny Wuttke sportlich, beruflich und privat berichten darf.

Außerdem erhältst du von mir wieder mentale Tipps für deinen : Sport – Beruf – Alltag.

*Happy Life Marion*



Sport-Mental-Trainerin | Resilienztrainerin |  
Wingwave®-Coach | LifeKinetik®-Trainerin

## Mit Klaus Allofs auf die Drivingrange!

*Erste Golfausrüstung aus Plastik*

Im Alter von 4 Jahren kauften mir meine Eltern eine Golfausrüstung aus Plastik – ohne wirkliche Hintergedanken und ohne zu wissen, was es für ihr Wohnzimmer bedeutete. Benny lacht!

Das war nicht der Grundstein für meine Golfkarriere, aber zumindest hatte ich daran Spaß und somit eine positive Erinnerung – das hat mich wohl auch im Teenageralter öfter daran denken lassen.

Mein Vater Wolfram “Wutti”

war Profi-Fußballer und hat nach seiner aktiven Laufbahn zusammen mit Rudi Völler eine Fußballschule in Spanien geleitet. Unter anderem war dort auch Klaus Allofs Trainer.

Klaus ging nachmittags, wenn trainingsfrei war, auf die Driving-Range und wollte meinen Vater immer mal mitnehmen. Dieser hatte jedoch fürs Golfen keinen Kopf. Ich aber - so bin ich mitgegangen. Schnell traf ich

*Ich liebe Golf*

jeden Ball, egal mit welchem Schläger. 1998 machte ich meine Platzreife im Golfclub Wasserschloss Westerwinkel (NRW) und 2002 begann ich meine Ausbildung zum Golflehrer und war fortan Golf Professional.

Das Besondere beim Golfen ist, dass man den Sport nach Lust und Laune ausüben kann, genau wie man es will. Man kann allein oder mit weiteren Personen eine Runde auf dem Golfplatz spielen, unabhängig von der Spielstärke und dem Alter. Oder man geht einfach nur ein bisschen auf der Driving-Range trainieren und wer sein Handicap verbessern möchte, spielt Turniere.

*Bennys Arbeitstag*

Der normale Arbeitstag variiert von den Wochentagen. In den Sommermonaten habe ich spätestens um 8:15 Uhr den ersten Kunden. Oftmals geht es dann bis 20 Uhr mit dem Training.

Als ich selbst noch Vollzeit gespielt habe, hatte ich nicht wirklich einen Wochenplan für mich aufgestellt. Ich habe immer versucht, Dinge zu tun, die Spaß machen. Wichtige Trainingsaspekte zur eigenen Leistungsverbesserung habe ich in den Arbeitstag mit eingebaut.

Ich hätte allerdings definitiv mehr Zeit auf dem Puttinggrün verbringen sollen 😊.

## Treffen mit Benny



„Benny ganz privat“  
liest du auf Seite 4

Sport-Mentaltipps von Marion Masholder unter <https://www.personaletics.de>

## Botschafter für Kinderlachen e.V.

*Ein Herz für sozial schwache und kranke Kinder*

Seit mehr als 6 Jahren unterstütze ich Kinderlachen e.V. und seit ca. 3 Jahren bin ich als Botschafter Teil der Kinderlachen-Familie geworden.

Wir helfen sozial schwachen und kranken Kindern im deutschsprachigen Raum.

Unser Engagement beginnt da, wo die öffentliche Hand wenig bis gar nichts mehr gibt. Wir bauen Spielplätze, unterstützen Kinderkliniken,

Kinderheime, Kinderhospize und Kindergärten. Gerne helfen wir auch bei Einzelschicksalen und erfüllen so die Wünsche der Kleinen.

Unsere Kinderlachen-Open im Golfclub Gut Neuenhof bei Dortmund ist mittlerweile eine feste Veranstaltung, der ich schon seit der ersten Ausgabe beiwohne.

Die für mich schönste Sache ist unser in den letzten Jahren gestartetes Motto

“Jedem Kind sein eigenes Bett”! Hier werden Kindern Betten gespendet, die kein eigenes mehr oder nur ein defektes Bett haben.

All das ist natürlich nur möglich, indem wir viele Aktionen durchführen, bei denen gespendet wird.

Was ich besonders toll an unserer Kinderlachen-Familie finde ist, dass wir niemals Geld spenden, sondern immer nur Sachspenden tätigen.

Mein besonderes Erlebnis als Botschafter hatte ich, als ich mit dem Bürgermeister der Stadt Herten die Einrichtung “Kinderlachen Kinderstube” einweihen durfte. Das hat mich derart fasziniert – seit dem schaue ich immer wieder mal dort vorbei.



Wer Fördermitglied werden oder spenden möchte, findet hier weitere Infos:

[www.kinderlachen.de](http://www.kinderlachen.de)



Das ist meine Herzensangelegenheit

## Meine 3 Mental-Tipps

1. Das Wichtigste als Erstes: Im Zweifel eher durch – als zurückziehen.

2. Eine Runde sollte man immer so zu Ende spielen, als würde man um den Sieg mitspielen – selbst, wenn man nichts mehr retten kann.

3. Der dritte Tipp:

Nur Menschen, die körperlich fit sind, können auch mental fit sein.

## PGA Deutsche-Meister-Titel für meinen Vater

Martin Hasenbein (damaliger Nationaltrainer) hat an mich geglaubt und mich trotz Minus-Handicap in die Nationalmannschaft berufen.



Ich hatte keine Amateurkarriere mit einem Plus-Hcp von 4 oder 5 (Erklärung s.u.), sondern bin mit Hcp Minus 4 gestartet und musste mich mit guten Leistungen beweisen. Dies gelang mir auch mit zahlreichen Top 10 und zweiten Plätzen auf der Pro-Golf-Tour. Dadurch wurde ich in die Nationalmannschaft berufen.

Besonders stolz bin ich auf meinen PGA-Sieg, als ich

2015 Deutscher Meister wurde. Zwei Jahre zuvor wurde ich an der Bandscheibe operiert und es war nicht klar, ob ich an mein Leistungsniveau wieder anschließen konnte. Aber mir gelang es tatsächlich. Ich siegte – und das für meinen verstorbenen Vater.

Dieses Bild ist vor meinem letzten Putt aufgenommen worden – ich schaute zum Himmel und sprach zu meinem Vater: **“Dieser Sieg ist für DICH”!**

## Golfbegriffe kurz erklärt:

**Driving-Range:** Ist die Übungsanlage für Golfer. Dort beginnt man auch, mit Trainer\*innen zu üben. Der Drive ist der erste Schlag beim Golfen.

**Platzreife:** Ist die Lizenz zum Golf spielen auf dem Golfplatz. Beim Golfen gibt es viele Regeln und es ist sehr gefährlich. Ein quergeschossener Ball kann Menschenleben gefährden. Genau wie beim Führerschein muss man, bevor man einen Golfplatz spielen darf, eine Platzreifeprüfung ablegen (Theorie und Praxis). Mit der Platzreife bescheinigen Trainer\*innen, dass die Grundausbildung zum Golf spielen erfolgreich abgeschlossen wurde.

**Golfplatz:** Die Spielbahnen sind unterschiedlich lang und daran orientiert sich, mit wie vielen Schlägen (Par) eine Bahn gespielt werden soll. Entweder 3,4 oder 5 Schlägen. In der Regel gibt es auf jedem Golfplatz 18 Spielbahnen. Davon 4 Bahnen Par 3, 4 Bahnen Par 5 und 10 Bahnen Par 4 (ergibt 72 Schläge).

**Handicap (Hcp):** Das Handicap im Golf ist eine Kennzahl, die das ungefähre Spielpotential eines Golfers beschreibt. Je niedriger, desto besser. Einfach dargestellt, ist das Hcp die Differenz der Schläge, welche zum Beenden eines Platzes benötigt werden, zum Par des Platzes (i.d.R. 72 Schläge). Bedeutet, dass jemand mit Hcp -4 den Platz mit 76 Schlägen spielen darf, um seine derzeitige Bestleistung zu erzielen. Sein Hcp kann man verbessern oder verschlechtern, indem man an Golfturnieren teilnimmt. Mit der Platzreife erhält man ein Hcp (minus) -54. Heißt, man darf den Platz mit 126 Schlägen (72+54) spielen und hat sein Hcp bestätigt. Jemand mit Hcp (plus) +3 müsste den Golfplatz mit 69 Schlägen spielen, um sein Hcp zu bestätigen.



Schläger: Hölzer – Eisen – Wedges – Putter

Im Grunde gibt es keine feste Regel für die richtige Schlägerwahl – höchstens für den **Putter** auf dem Grün zum Einlochen des Balles. Auch hier wieder sehr vereinfacht dargestellt. Ein **Holz** nimmt man für den Abschlag und

für einen weiten Schlag auf der Spielbahn zum Grün. Ein **Eisen** i.d.R. um das Grün aus einer weiten Distanz anzuspielen und die **Wedges** für das Anspiel aus dem Bunker oder kurz vor dem Grün.

Fortsetzung auf S. 3

### Golf & Psychologie

Ohne die Leistungen in anderen Sportarten zu schmälern, ist es immer wieder unglaublich zu sehen, wie die Konzentrationsfähigkeit meiner Kolleg\*innen ist, die man jede Woche bei den Privatsendern bewundern kann.

Das Schöne am Golf ist, dass jeder Golfer gut nachfühlen kann, wie sich der Druck anfühlt, den Ball übers Wasser schlagen zu müssen oder den Putt ins Loch zu bringen. Dabei ist es egal, ob es um den letzten Nettopunkt geht beim Hobbygolfer oder um den Profisieg bei den British Open. Ideell ist das Gefühl immer das selbe.

**Anm. der Redaktion:** Für alle Nichtgolfer, die es sich nicht so gut vorstellen können hier vielleicht ein „kleiner“ Vergleich:

Der Druck ist so ähnlich, wie beim Elf-Meter-Schießen.

Nur sind Golfer häufiger in solchen Situationen, die allerdings immer anders sind, weil das Golfgelände sehr groß ist und die Balllagen immer anders – teilweise sogar unmöglich.

Aber genau das ist beim Golfen so reizvoll. Kein Spiel gleicht dem anderen, kein Schlag gleicht dem anderen. In jeder Situation musst du dich neu einstellen, um einen guten Score zu spielen.



Die Kunst besteht darin, die Konzentration über die gesamte Golfrunde aufrecht zu erhalten. Eine Golfrunde über 18 Spielbahnen dauert immerhin gut 3,5 Stunden.

### Meine Wünsche für die Zukunft

*Noch einmal Deutscher Meister werden*

Weitere Pro /Am-Turniere (Profi vs. Amateur) gut zu spielen und noch einmal Deutscher Meister zu werden, steht auf meiner Liste.

Ansonsten arbeite ich als Golftrainer und möchte vor

### Dein Umgang mit Niederlagen?

Das ist Einstellungssache!

Jeder Rückschlag macht dich als Sportler\*in und auch als Mensch erfahrener.

Aus jeder Enttäuschung, egal wie sehr sie dich runter zieht, bekommst du die Möglichkeit, besser zu werden.

**Anm. der Redaktion:** Im Moment von großen Enttäuschungen kann man es vielleicht nicht sofort sehen – aber gute (Sport-)Mentaltrainer\*innen helfen einem sehr dabei, für sich einen individuellen Weg bzw. Strategien zu finden, die man in entscheidenden Situationen abrufen kann.

allem, das meine Kunden mit ihrem Hobby durch meine Arbeit zufrieden sind.

Es gibt jedenfalls nichts, was ich mir wünsche, das man mit Geld realisiert.

# Mein Ziel... ... nochmal Deutscher Meister werden!



Resilienztipps von Marion Masholder unter <https://www.personaletics.de>

# Mein Leben als Golf-Professional



Am Ende ist der Golfsport ein ganz normaler Beruf. Ganz gleich, ob man ihn als Golflehrer oder Golfspieler betreibt. Unterm Strich muss was dabei raus kommen. "That's it".

### Meine schönsten Momente

Natürlich war es sportlich gesehen der Sieg 2015 bei der Deutschen Meisterschaft.

Aber heute sind es andere Dinge bei meiner Arbeit. Ich bin seit 2016 Vollzeit im Job als Golflehrer tätig. Und da sind vor allem die kleinen Momente in der Zusammenarbeit mit den Menschen sehr schön.

Ich freue mich sehr, wenn ich von Golfschülern nach einem Turnier in unserem Golfclub oder nach einem Ligaspiel eine Whatsapp bekomme.

Häufig ist darin nur ein "Danke" mit einem Foto der Turnier-Ergebnisliste, aus der ich sehen kann, dass entweder ein Sieg errungen wurde oder sich ein Golfschüler vom Handicap verbessert hat.

Das ist für mich die Tantieme für meine Arbeit – zu sehen, wie sich Menschen sportlich verbessern und ich daran mitgewirkt habe.

Das genau sind für mich heute schöne Momente!



Weitere Tipps und Info von Marion Masholder unter <https://www.personaletics.de>

# Benny ganz privat!

*Einfach mal nachgefragt:*

## Reist du gern?

Da ich teils in Spanien aufgewachsen und dort auch eingeschult wurde, ist es das Land, wo ich mich neben Deutschland am heimischsten fühle.

Viele Länder, die ich in den Jahren als Professional besucht habe, beschränken sich leider nur auf Flughafen, Hotel und Golfplatz. Von daher habe ich noch viele Länder auf meiner Liste, die ich nochmal bzw. überhaupt sehen möchte. Ganz oben steht Südafrika.

## Wer ist dein Vorbild?

Mein Vater war immer mein Vorbild, er hat mich in allem was mich ausmacht maßgeblich beeinflusst.

Auch meine Mutter, sie hat einen emotional fast größeren

Anteil als mein Vater. Mit den Jahren habe ich gelernt, dass man selbst immer sein größtes Vorbild sein muss. Ich finde den Spruch sehr gut, dass man sich immer mit der Person messen soll, die man gestern war.

## Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

Zeit mit meiner Tochter Antonia zu verbringen. Am Besten kann ich abschalten, wenn ich mal ins Kino gehe oder Netflix zu Hause anschmeiße. Sonst freue ich mich, die Menschen zu sehen, denen ich nahe stehe. Was in den Sommermonaten bei meinem Beruf eher zeitlich nicht so leicht ist.

Und ich spiele gern Rummikub – auch wenn ich fast immer verliere 😊.

## Mein Motto

„MACHEN“

## Mein Lieblingsbuch

Robert Enke – Ein allzu kurzes Leben

## Mein Lieblingsfilm

Stirb langsam & Beverly Hills Cop

## Mein Lieblingslied

Sehr viele – aber besonders Umbrella von Rihanna

## Was hast du heute gepostet?

Schlechtes Thema! Das bin nicht ich, obwohl ich weiß, dass Social Media immer wichtiger wird. Heute jedenfalls noch nichts 😊

## Was ist dein Lieblingstier?

Keins – wobei wir in der Familie immer Hunde hatten.

## Was ist dein Lieblingszitat?

Auch wenn Geld nicht mein Treiber ist, finde ich die Botschaft “get rich or die trying” sehr gut.

## Deine Nr.1 im Leben?

Familie



[www.benjamin-wuttke.com](http://www.benjamin-wuttke.com)



[@benjaminwuttke\\_official](https://www.instagram.com/benjaminwuttke_official)

## Corona und deine Zukunftsvision

### Gemischte Gefühle zur Corona Pandemie!

### Wo siehst du dich in 5 Jahren?



Die Corona Pandemie sehe ich mit gemischten Gefühlen. In vielen Bereichen, wie auch im Golf weiß man, dass es weitergehen wird. Aber ich denke oft an diejenigen, die bis dahin nicht durchhalten und das ist einfach nur schrecklich. Auf der anderen Seite bietet die aktuelle Situation auch das ein oder andere Gute.

Am Ende wird man auf jeden Fall viele Dinge nochmal mehr wertschätzen.

In 5 Jahren werde ich noch zufriedener sein, als ich es heute schon bin. Dann werde ich auf 5 tolle vergangene Jahre zurückblicken.

Getreu dem Motto: Der nächste Tag muss besser sein als der heutige, sonst habe ich aus dem vorherigen Tag nichts gelernt oder anders gesagt: Besser zu sein, als die Person, die ich gestern war.

Genau so werde ich leben!

## DAS NÄCHSTE INTERVIEW ERSCHEINT IM JUNI

### Kontakt und Infos:



[www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171](https://www.linkedin.com/in/marion-masholder-1b7b7b171)



[www.xing.com/profile/Marion\\_Masholder](https://www.xing.com/profile/Marion_Masholder)



[www.personaletics.de](http://www.personaletics.de) oder [www.golfmental.coach](http://www.golfmental.coach)

PERSONALETICS® ist eine Marke von Marion Masholder

Bleib gesund und pass gut auf dich auf!

Happy Life & Sportherzliche Grüße  
Eure Marion