

SABANA CROWCROFT



PGA Professional
Ex-European Tourspielerin
Management Trainerin
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies

Höchstleistungszustände herbeiführen – beim Golfen, im Leben und im Beruf

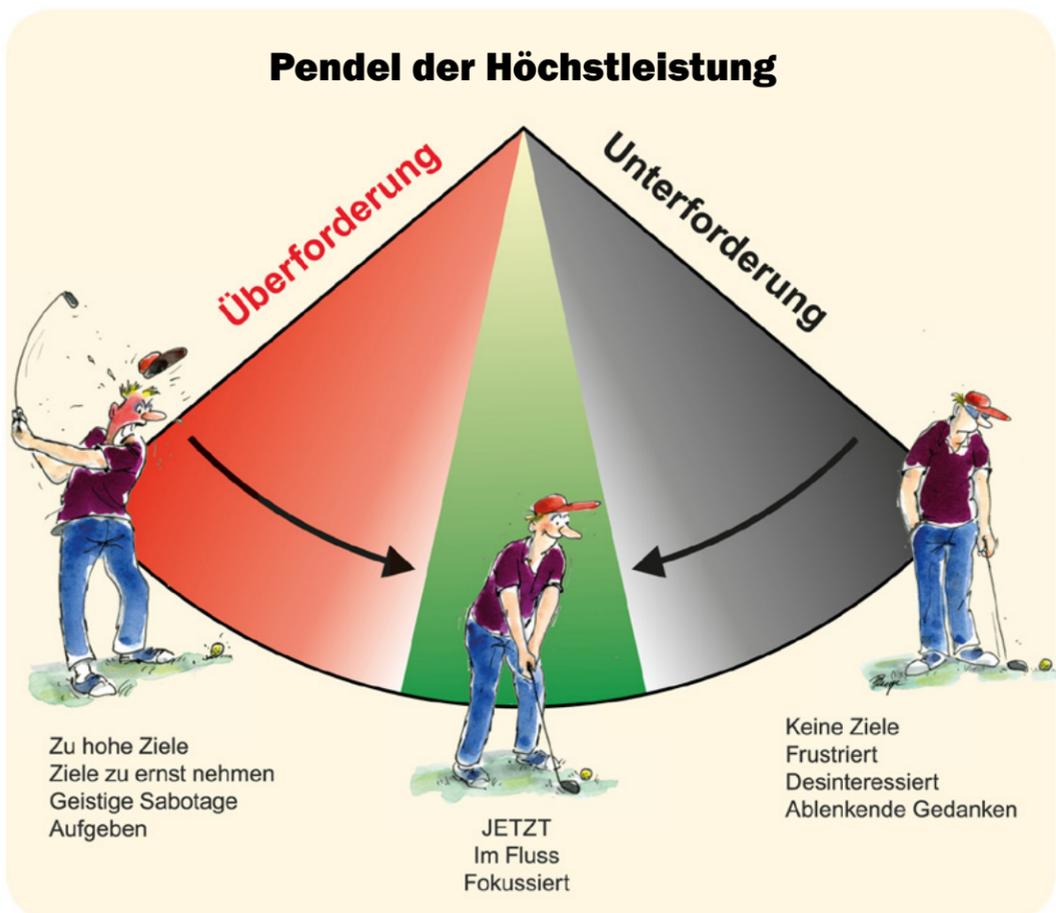
Das Golfspiel ist ein wunderbarer Spiegel für alle unsere Lebensbereiche: wir erhalten sofortiges Feedback zu unserem Mentalzustand und unseren Glaubensgrundsätzen – vorausgesetzt, wir schauen auch wirklich in den Spiegel hinein!

Viele Kunden sagen mir, dass Golf spielen nach der **KAGAMI** Methode von großem Nutzen für sie ist - auch für ihr Berufsleben. Gefördert werden u.a. ganzheitliches Denken, Kreativität, intuitive Entscheidungen, der Umgang mit stressigen Situationen und das Körperbewusstsein. Und ganz wichtig: **KAGAMI** Golfer lernen, wie sie bewusst ihre Höchstleistungen mühelos abrufen.

Höchstleistungen sind das Zusammenspiel zahlreicher Faktoren. Ausschlaggebend sind vor allem der richtige mentale und emotionale Zustand. Alle andere Faktoren sind im Vergleich zu diesen nur Beiwerk. Das Modell **Pendel der Höchstleistung** spiegelt den Mentalzustand wider und unterstützt uns dabei, Leistung in ALLEN Lebensbereichen zu verbessern. Fangen wir mit dem Golfspiel an.

Analyse des IST-Zustands

Bevor Sie irgendetwas verändern können, müssen Sie genau wissen, wo Sie aktuell stehen. Dies ist ein sehr wichtiger Teil des Prozesses und wird oft nicht ernst genug genommen – sowohl beim Golf als auch im Berufsleben!



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
30.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über das KAGAMI Büro.
29 € + Versand
www.kagami.de

Wo stehen Sie beim Pendel?

Können Sie sich bei Turnieren willentlich in die **GRÜNE** Zone – dem idealen mentalen Zustand für Höchstleistungen – begeben? Wenn nicht, wie verhält es sich dann bei Ihnen? Verharren Sie im **ROTEN** oder **GRAUEN** Bereich? Befinden Sie sich auf einer emotionalen Achterbahn und das Pendel schwingt zwischen **ROT** und **GRAU** hin und her? In beiden Fällen wird sich Ihre Leistung dramatisch verringern.

Wissen Sie, wann Sie in der ROTEN oder GRAUEN Zone sind?

Was sind die Anzeichen dafür, dass Sie sich mental aus der **GRÜNEN** Zone bewegen? – Spüren Sie Muskelanspannungen, gibt Ihnen Ihr Geist technische Schwunganweisungen oder leidet Ihr Rhythmus? Treffen Sie schlechte Strategieentscheidungen oder vergessen Sie wichtige Elemente der Pre-Shot-Routine?

Es mag noch so subtil sein wie ein vages intuitives Gefühl, dass etwas nicht stimmt oder dass Sie den Schlag nicht klar visualisieren können. Gehen Sie diesem Gefühl nach. Notieren Sie während der nächsten Golfunden detailliert auf Ihrer Scorekarte, wann Sie im **GRÜNEN**, **ROTEN** oder **GRAUEN** Bereich sind (weitere Details dazu in meinem **KAGAMI** Buch).

Wenn Sie wissen, in welchem Bereich des Pendels Sie sich bewegen, wird Ihnen klar, warum Sie auf dem Platz keine Konstanz finden.

Hier einige Vorschläge, wie Sie in den idealen Mentalzustand für Höchstleistungen zurückkommen.

Das Modell "Pendel der Höchstleistung" ist ein integraler Bestandteil unserer KAGAMI Golfworkshops und Leadership-Trainings.

Sich von ROT in Richtung GRÜN bewegen

- Überprüfen Sie Ihre Ziele für diesen bestimmten Schlag und ändern Sie diese gegebenenfalls;
- Atmen Sie bewusst und zentrieren Sie sich so selbst – 3 Sekunden lang durch die Nase ein- und 5 Sekunden lang durch den Mund ausatmen;
- Legen Sie die Verbissenheit ab und genießen Sie das Spiel – denken Sie daran, es ist nur ein Spiel!
- Machen Sie eine **KAGAMI** Übung während des Schwungs, wie z.B. das Tee nach dem Treffmoment beobachten oder Ihren Griffdruck auf einer Skala von 1-5 fühlen;
- Rufen Sie sich vor oder während der Runde Ihre besten Schläge ins Gedächtnis, mitsamt dem Gefühl, das Sie vor und während dieser Schläge hatten.

Sich von GRAU in Richtung GRÜN bewegen

- Setzen Sie sich für den nächsten Schlag ein erreichbares und gleichzeitig herausforderndes Ziel;
- Führen Sie immer die gleiche Pre-Shot-Routine durch – egal was um Sie herum passiert;
- Erziehen Sie sich selbst dazu, niemals im Leben aufzugeben! Sie wissen nie, was an der nächsten Ecke auf Sie wartet.

Während des Schwungs im **JETZT** zu sein, kann Ihr Golfspiel revolutionieren. Wenn Sie sich erst einmal gezielt in diesen idealen Zustand begeben und die Ergebnisse, die dieser mit sich bringt, erfahren haben, werden Sie es nicht mehr missen wollen. Und vor allem werden sich diese Erfahrungen auch auf andere Lebensbereiche ausdehnen, wie z. B. auf Ihren **LIFE SWING** und **WORK SWING**. Es kann sogar zu einer gesunden Sucht werden...

GOLFREISEN IM WINTER



Princes Grant, Südafrika

Kommen Sie mit uns auf eine unvergessliche Reise!
Eine großartige Kombination aus KAGAMI Golftraining, Sonne, Strand, Abenteuer und Entspannung.
(Zeitraum Januar - April 2012)



Geparden im Wildreservat Südafrika

KwaZulu Natal in Südafrika, Mallorca, Cadiz und La Gomera.
Für Südafrika organisieren wir Ihnen gerne einzigartige Verlängerungsaufenthalte – profitieren Sie von unserem Insiderwissen!
Details unter www.kagami.de
Golf Swing/Reisen



Arcos Gardens, Cadiz

KAGAMI Golf & Leadership Academies im Allgäu, in Köln, Hamburg, Zürich & Mallorca.

Telefon: +49 (0)176 70550217
Email: info@kagami.de
Web: www.kagami.de