

SABANA CROWCROFT



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

Ihre Golfziele

Golf: Mehr als nur ein Spiel.

Viele Golfer wissen, dass das Golfspiel ein guter Spiegel unserer Persönlichkeit und unseres Verhaltens ist. Auf dem Platz können wir nicht vor uns selbst flüchten oder jemandem die Schuld in die Schuhe schieben – auch, wenn wir das manchmal versuchen!

Was für Sie vielleicht neu ist: Wenn Sie auf dem Golfplatz eine Entwicklung vollziehen, dann hat dies automatisch Auswirkungen auf Ihr restliches Leben. Sie gehen mit Ihrer Persönlichkeit auf den Platz und kommen mit einer verbesserten Version zurück nach Hause.

Dieser Prozess startet mit dem Setzen von klaren, effektiven und interessanten Zielen und der Bereitschaft, diese Ziele mit anderen Lebensbereichen, die Ihnen wichtig sind, zu verbinden. Dies ist eine einzigartige und sehr wirksame Weise, Ziele aller Art zu realisieren. Fangen wir an!

Ziele setzen

Schreiben Sie Ihre Golfziele für 2014 auf. Seien Sie dabei präzise. „Mein Handicap reduzieren“ ist nicht genau genug. Welche Komponenten müssen sich in Ihrem Spiel verbessern, damit Sie bessere Ergebnisse erzielen oder das Spiel mehr genießen? Sie können auch ein völlig anderes Ziel setzen wie entspannter Turniere zu spielen oder mehr Schläge mit der Schlägerkopfmittle zu spielen.

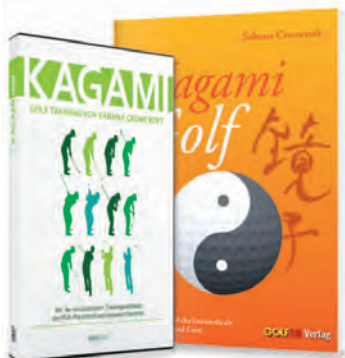
Ist-Zustand

Schätzen Sie, wo Sie JETZT in Bezug auf Ihre Ziele stehen. Seien Sie präzise. Z.B. Jetzt 10% entspannt, Ziel ist zu 60% entspannt in Turniere gehen oder Jetzt 20% der Schläge mit der Schlägerkopfmittle spielen, Ziel 50%.

Nur mit exakten Messwerten können Sie verdeutlichen, was die Aufgabe ist. Nur so können Sie Ihren Fortschritt einschätzen und sehen, wann Sie das Ziel erreicht haben.

Zwischenziele

Setzen Sie sich monatliche oder Quartals-Zielstapen, die machbar sind, um Ihr Endziel zu erreichen.



KAGAMI Golf Buch
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
Erhältlich telefonisch über
den GOLF TIME Verlag oder über
www.kagami.de

Golf Training DVD
von Sabana Crowcroft.
€ 29,95 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis € 44,90 + Versand (s.o.)
Erhältlich über
www.kagami.de

Details

An welchen Details müssen Sie arbeiten, um den Durchbruch zu erlangen? Z.B. Atemübungen erlernen, einen positiven, entspannenden Satz finden, den Sie vor und während des

»Sich selbst qualitativ hochwertige Fragen zu stellen ist einer der Schlüssel zur Selbstverwirklichung, zu einem Leben, das Sie sich erträumen und verdienen«

Dr. John Demartini

Turniers immer wiederholen oder eine andere Einstellung gegenüber Ihrem Handicap entwickeln. Sie können auch eine Liste von Komponenten erstellen, die am meisten beeinflussen, wie Sie den Ball schlagen.

Ressourcen

Wo können Sie Hilfe bekommen. Z.B. Bücher, Internet, Workshops, Freunde? Prioritisieren Sie und erstellen Sie eine Liste.

Ein Gefühl verankern

Positive Emotionen sind ein kraftvolles Unterstützungssystem. Sie ziehen die Ziele zu Ihnen wie ein Magnet. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben: die Zufriedenheit, das Selbstwertgefühl oder vielleicht die pure Freude. Indem Sie visualisieren, dass Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben, wird Ihr Körper Endorphine ausstoßen – Glücksgefühle stellen sich ein. Verankern Sie diese Gefühle mit einem Wort oder einer Bewegung, so dass Sie sich so oft wie möglich daran erinnern, wie es sich anfühlt, wenn Sie ein Ziel erreichen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das Unterbewusstsein den Unterschied zwischen Realität und Fantasie nicht kennt.

Aktiv werden

Was können Sie HEUTE tun, um erste Schritte in Richtung Ihrer Golfziele zu

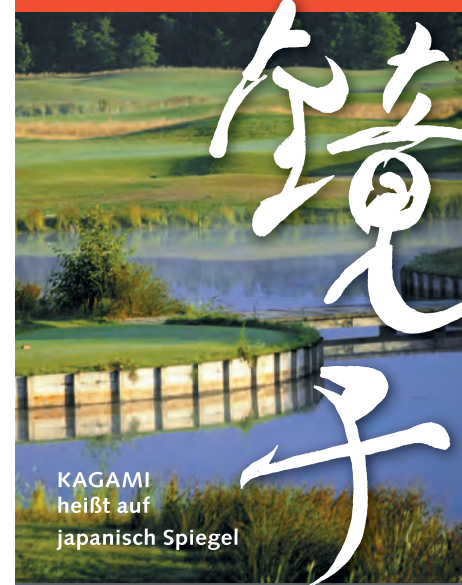
gehen und so die Qualität Ihres Lebens insgesamt verbessern?

In der nächsten Ausgabe werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Golfziele mit Ihren wichtigsten Lebenswerten verbinden, so dass auch andere Lebensbereiche von dem Erreichen Ihrer Golfziele profitieren.



Finden Sie heraus, was Ihre Gedanken für eine Rolle spielen. Vielleicht werden Sie zu einem späteren Zeitpunkt feststellen, dass Sie Ihre ursprünglichen Ziele ändern müssen. Das sollten Sie tun, denn sonst haben Sie am Ende des Jahres eine Entschuldigung, wenn Sie es nicht schaffen. („Meine Ziele waren zu hochgesteckt, ich wusste von Anfang an, dass ich sie nicht erreichen konnte!!!“)

Sofortige Handicap-
Verbesserung – ohne
Anweisungen!!



KAGAMI
heißt auf
japanisch Spiegel

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT
und Ihren KAGAMI
Golf-Coaches



3 Akademien in
Deutschland/Österreich

- Golfanlage Schloss Lüdersburg bei Hamburg
- Gut Heckenhof Golfresort bei Köln/Bonn
- Reiter's Posthotel Resort & Spa, Achenkirch/Tirol

Details und Buchungen unter
kagami.de