

SABANA CROWCROFT



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

Die Komfortzone verlassen

Potenzial Checken Sie doch, was in Ihnen steckt!

Ich werde heute über etwas sprechen, das entgegengesetzt zu dem zu sein scheint, was ich in der Vergangenheit immer wieder empfohlen habe. Manchmal ist es einfach notwendig, eine gegensätzliche Position einzunehmen, um wachsen zu können. Jede Münze hat zwei Seiten.

Sich realistische Ziele zu setzen, sich nicht unter zu viel Druck zu setzen und eher auf Sicherheit zu spielen als Risiken einzugehen – das ist in vielen Fällen für die meisten Golfer eine weise Entscheidung.

Allerdings nicht immer. Professionelle Sportler aller Disziplinen wissen, dass das Eingehen von Risiken Teil des Spiels – und damit Teil des Geschäfts – ist. Gleiches gilt für Top-Führungskräfte.

„No risk – no fun!“ wie man so schön sagt. Oder eben: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Es gibt bestimmte Situationen, wo es die richtige Entscheidung ist, ein Risiko einzugehen und aus der Komfortzone herauszukommen. Der Trick ist, zu wissen, wann. Vielleicht kann ich es Ihnen anhand eines Erlebnisses aus meiner Zeit als Tourspielerin erläutern.

Was ist Ihr Potenzial?

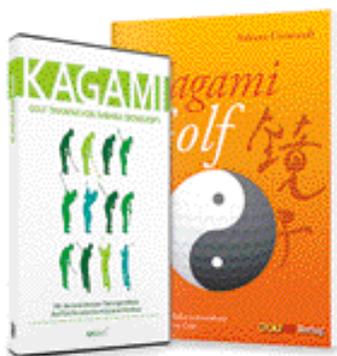
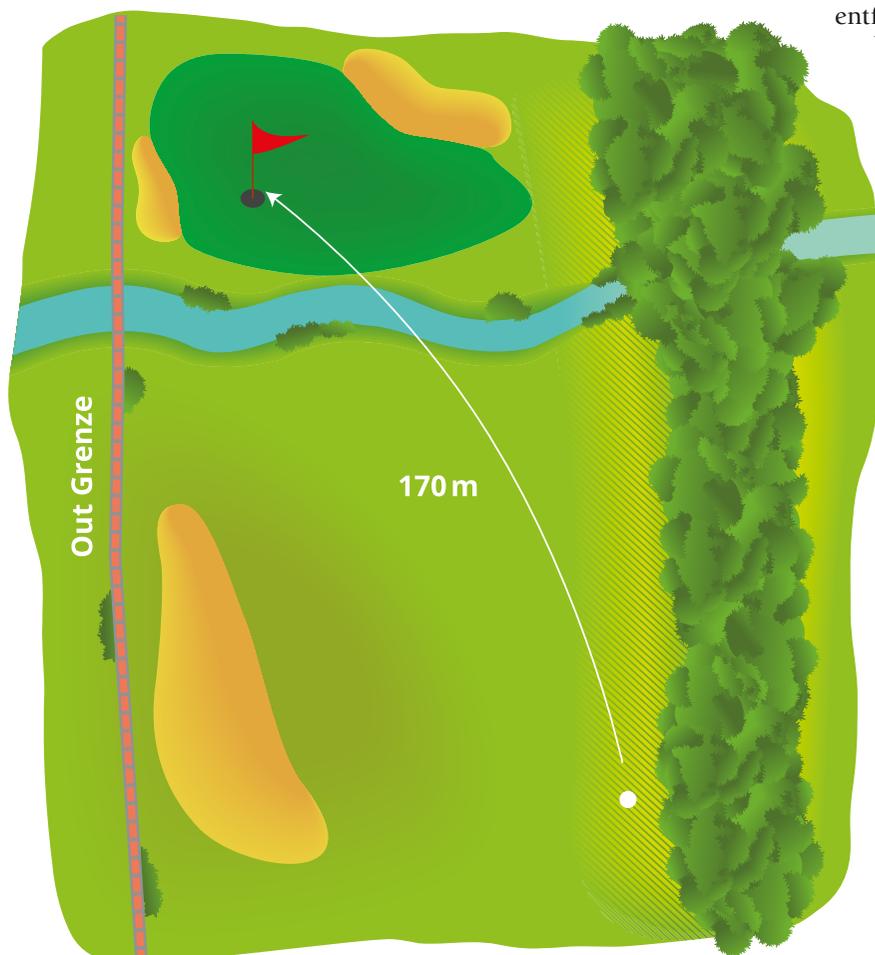
Mein Ball hatte knapp das Fairway des Par 4 verfehlt und lag in einer schwierigen Position für einen Schlag auf das Grün. Der Ball lag höher als meine Füße im Semi-Rough mit einer Menge Gras hinter dem Ball. Entlang der rechten Seite des Fairways standen große Bäume, auf der linken Seite war das Aus, ganz nahe am Rande des Grüns. Vor dem Grün, ca. 150 Meter

entfernt, war ein kleiner Wasserlauf: bereit, jeden nicht perfekten Schlag einzufangen. Die Fahne war 170 Meter entfernt.

Zahlreiche Gefahren lauern bei einer solchen Lage. Die größte war, ins Aus zu spielen. Während ich meine Optionen überdachte, kam mir ein Gedanke:

„Sabana, Du wirst nie erfahren, wie gut Du sein kannst, wenn Du jetzt kein Risiko eingehst und das Grün angreifst.“

Ich spielte gut an diesem Tag und hatte ein gutes Gefühl bei meinem Schwung (ein wichtiger Faktor in diesem Fall!).



Kagami Golf

von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
europäisches Ausland € 7,-
Erhältlich telefonisch (089/42718187)
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

**WEIHNACHTS-
GUTSCHEIN**

für einen KAGAMI
Workshop

Das ideale Geschenk für all
Ihre Freunde, denen Sie mehr
Spaß und Erfolg beim Golfen
wünschen!



Mit jeder
Bestellung
erhalten Sie gratis
eine KAGAMI DVD!

*„Gestern habe ich mit 39
Nettopunkten den Preis
des Präsidenten gewonnen
und mein Handicap auf 19.0
reduziert – dank der
mentalen Hilfsmittel, die ich
in deinem KAGAMI
Workshop gelernt habe...“*

Lothar Basseng

KAGAMI live erleben:



1-, 2- und 3-tägige
Workshops an den
KAGAMI Academies in
Donaueschingen, Köln,
Fleesensee und Achenkirch

Mehr Informationen unter:

kagami-golf.de

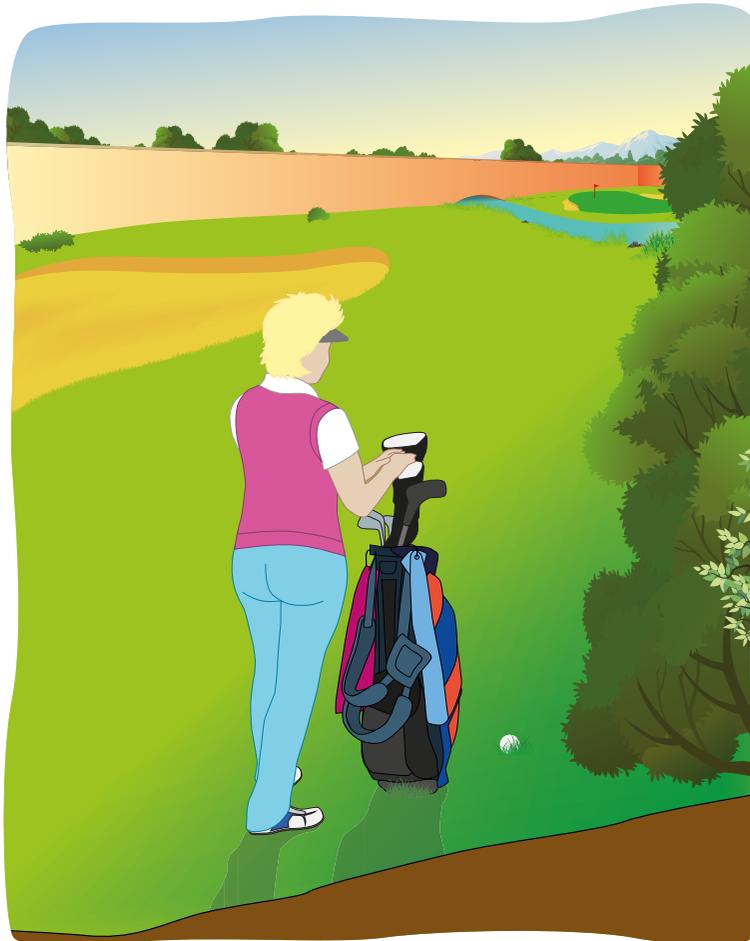
**„Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was Ihr Ego möchte,
dass Sie tun, was die Erfahrung Ihnen sagt,
zu tun und was Ihre Nerven Sie tun lassen.“**

Bruce Crampton (australischer Profigolfer)

Negatives Geplapper zum Schweigen bringen

Ich prüfte, wie viel negatives Geplappere in meinem Kopf rumsprengte und stellte fest, dass mein Geist ziemlich ruhig war. In der Tat freute ich mich über die Herausforderung, für diesen Schlag aus meiner Komfortzone herauszugehen.

Mit so viel Zutrauen, wie ich aufbringen konnte, nahm ich mein Holz 5, visualisierte den Ballflug über den Wasserlauf und wie der Ball auf das Grün rollt, atmete tief ein und aus, beschloss, meinen Blick auf das Gras unter meinem Ball zu richten, sobald dieser weg war – und schwang. Ich traf perfekt! Der Ball flog über den Wasserlauf und kam zwei Meter neben der Fahne zum Liegen. Unter den beschriebenen Umständen war dies der beste Schlag meiner Karriere als Profispielers. Mein Zutrauen in meine Fähigkeiten machte einen Riesensprung, als ich mit dem Putter in der Hand zum Grün ging und zum Birdie einlochete!



Ich bin aus meiner Komfortzone herausgegangen, habe ein Risiko auf mich genommen und bin belohnt worden. Ich werde diesen Schlag nie vergessen. Er ist Teil dessen, wie ich mich als Golfer sehe. 

Die Komfortzone verlassen

- Wählen Sie eine Gelegenheit, zu der Sie gut spielen.
- Ist es ein kalkuliertes Risiko, d. h., können Sie sich vorstellen, dass es klappt?
- Fühlen Sie sich zuversichtlich bezüglich des beabsichtigten Schlags?
- Fühlen Sie sich unbeschwert und haben Sie Spaß?
- Können Sie den Flug des Balls und das Ergebnis visualisieren?
- Ist ein Risiko eingehen etwas Freudiges und Aufregendes für Sie?
- Sie werden es nie erfahren, wenn Sie kein Risiko eingehen!
- Bringen Sie jegliches mentales Geplapper zum Schweigen, indem Sie sich für eine KAGAMI Übung entscheiden.
- Entspannen Sie sich und genießen Sie den Moment.