

SABANA
CROWCROFT



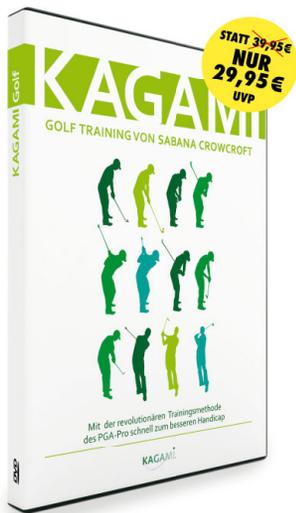
PGA Professional
Ex-European Tourspielerin
Management Trainerin
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies

Angst vs. Selbstvertrauen

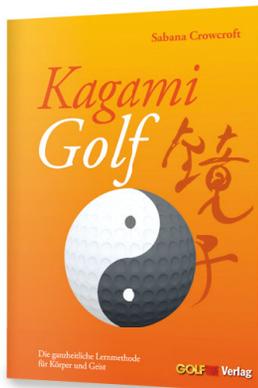
Beherrschen: Ihre Gefühle auf dem Golfplatz

Warum Golf?

Sie wollen Ihre Gefühle auf dem Golfplatz kontrollieren? Haben Sie sich dann schon mal die Frage gestellt, aus welcher Motivation heraus Sie Golf spielen? In der Antwort liegt das Schlüsselement, wenn es um das Beherrschen Ihrer Gefühle auf dem Golfplatz geht. Bevor Sie weiterlesen, schreiben Sie bitte mindestens 5 Gründe dafür auf, warum Sie Golf spielen. Schauen Sie sich diese Gründe an. Wenn z.B. eines Ihrer Ziele ist, Ihr Handicap zu verbessern, schreiben Sie auf, warum dies für Sie wichtig ist. Liegen die Gründe in Ihnen und dem Spiel oder sind es nach außen orientierte Motivationen wie z.B. „Turnier gewinnen“, „meine Freunde schlagen“ oder „respektiert werden“?



Golf Training DVD
Jetzt bestellen und € 10,- sparen.
www.kagami-productions.de



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
31.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über den GOLF TIME Verlag.
€ 24,90 + € 3,- Versand
www.golftime.de oder
www.kagami.de

Ihr Handicap oder einfach nur gut auszu- sehen, dann werden Sie auf dem Platz eher eine emotionale Achterbahn erleben. Ihr Score auf dem zuletzt gespielten Loch wird Ihren emotionalen Zustand für das nächste Loch bestimmen. Dies kann zu Muskelan- spannungen, verkrampften Händen und ineffektiven Schwungänderungen führen.



Wie entsteht Angst?

Sport-Psychologen haben heraus- gefunden, dass Golfer, die mehr auf sich selbst als auf außerhalb Lie- gendes (z.B. Anerkennung anderer) fokussiert sind, weniger Angst erfah- ren. Sie können Informationen besser verarbeiten, sich effektiver konzentrieren und letztendlich bessere Resultate erzielen. Wenn Ihr Ziel also darin besteht, einen Platz bestmöglichst zu spielen und Sie sich darauf konzentrieren, jedem Schlag die volle Auf- merksamkeit zu widmen, werden Sie mehr Selbstvertrauen und weniger Angstgefühl haben. Wenn Sie sich dennoch darauf konzentrie- ren, was andere von Ihnen denken oder auf

Realistische Ziele

Andere Gründe für Stress und Ängste sind, die Ziele zu hoch zu stecken - für die Runde und für jeden einzelnen Schlag. Seien Sie in Ihren Zielen realistisch. Lernen Sie, knifflige Schläge zu spielen, beispielsweise aus dem hohen Rough. Dann werden Sie wissen,

„Es gibt nur zwei Gegner bei diesem Spiel: Sie selbst und der Golfplatz. Wenn Sie diese beiden irgendwie schlagen können, dann passt alles.“

Tiger Woods

was möglich ist und was nicht. Wenn Sie ein Handicap haben, passen Sie das PAR (Professional Average Record) Ihrem persönlichen AAR (Amateur Average Record) auf der Scorekarte an. Angenommen Sie haben Handicap 18, rechnen Sie pro Loch einen Schlag hinzu. Spielen Sie dann ein Par gemäß der Wertung des PAR, ist dies für Sie ein Birdie.

Bewusstsein: Ist-Zustand

Um herauszufinden, in welchem emotionalen und mentalen Zustand Sie sich auf dem Golfplatz wirklich befinden, machen Sie sich auf den nächsten Runden auf der Scorekarte Notizen oder nehmen Sie den KAGAMI Wahrnehmungsgraph mit (s. KAGAMI Buch). Machen Sie auf der Scorekarte einen Haken, wenn Sie selbstbewusst waren und Ihr Geist ruhig war – vielleicht, weil Sie eine KAGAMI Übung während des Schwungs gemacht haben. Vermerken Sie ein "X", wenn Sie bemerken, dass Sie ängstlich sind, unsicher oder Ihr Geist plappert – *"Ist das der richtige Schläger?", "Pass auf Wasserhindernisse und Bunker auf!"*. Eine fortgeschrittene Aufmerksamkeitsübung ist, jeden Schlag auf einer Skala von 1 bis 5 hinsichtlich Ihres Levels an Angst oder Zutrauen zu bewerten.

Seien Sie Ihr eigener Fanclub

Vereinbaren Sie mit Ihren Flightpartnern am ersten Tee, dass keiner während der Runde Ihre Schläge kommentiert. Kein "Guter

Schlag" oder "Pech gehabt!" oder "Fast geschafft". Es mag höflich gemeint sein, aber tatsächlich sind diese Anmerkungen überflüssig und schädlich, da sie dazu führen, dass Sie sich mehr auf Äußerlichkeiten konzentrieren als auf sich selbst.

Es ist faszinierend was passiert, wenn Sie so eine Runde spielen – Sie sind innerlich fokussierter, spielen nicht um externe Anerkennung und



fangen an, sich selbst zu loben, wenn Sie einen wirklich guten Schlag spielen. Sie sind der beste Richter eines guten Schlags, sonst niemand!

Während eines KAGAMI Workshops unterstützen wir Golfer individuell bei dem Prozess, die Werkzeuge zu finden, die ihnen helfen, sich mehr auf sich selbst zu fokussieren. Viele weitere Elemente betreffen dieses Thema, so wie das Finden des "AUS"-Schalters für ihren Intellekt kurz vor dem Schwung oder das „Re-Framing“ (Umdeuten) schlechter Schläge. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe.

Entfliehen Sie dem Winter
und erleben Sie

KAGAMI

LIVE in
**GRAN CANARIA,
TÜRKEI &
MALLORCA**



**Reduzieren Sie Ihr
Handicap mit dem
Erfolgsrezept von
Kagami!**

**EINMALIG! 20 %
Trainingsfee-Rabatt
für Buchungen bis
zum 25.11.2012**



**Trainieren Sie persönlich mit
Sabana Crowcroft auf der Driving
Range und auf dem Platz**

KAGAMI

www.kagami.de