SABANA
CROWCROFT

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

Reine Kopfsache

Re-Framing* - Sie sind für Ihre Wahrnehmung verantwortlich.

Wie Sie ein Ereignis in Ihrem Leben einordnen hängt regelmäßig davon ab, wie Sie selbst dieses Ereignis wahrgenommen haben. Ihre eigene Einschätzung zählt. Und die kann bei jedem von uns anders ausfallen. Was für den einen unglaublich stressig ist, steckt ein anderer locker weg. Einige Menschen gewinnen einer Sache immer das Gute ab – sie sind gute *„Re-Framer"*. Andere sehen hingegen in jeder vermeintlich noch so kleinen Sache etwas Negatives. Solch ein Verhalten wirkt sich nicht nur auf den mentalen Zustand und die zellulare Aktivität des Körpers aus, sondern auch ganz allgemein auf die Ergebnisse des Lebens. Diese Verbindung wurde wissenschaftlich nachgewiesen.**

Ein Beispiel: Sie sehen, dass Ihr Ball in einem Grünbunker landet. Bunkerschläge liegen Ihnen nicht. Viele Golfer reagieren so: *„Was für ein Pech – ich hasse Bunker! Ich könnte den Ball über das Grün hinausschlagen oder ihn erst gar nicht aus dem Bunker herausbringen. Ich Ärmster!!"*

Ersetzen Sie *„Golfplatz"* durch *„Büro"* und *„Bunker"* durch *„unfairen Chef"* und Sie werden die gleichen Reaktionen am Arbeitsplatz wiederfinden – dieses Gefühl von Machtlosigkeit. Diese Haltung wird keine effektive Arbeitsleistung zulassen. Ich sehe dies jede Woche in meinen Workshops und Privatcoachings, sowohl auf als auch abseits des Golfplatzes. Die gute Nachricht: die Veränderung Ihrer Gedanken liegt allein bei Ihnen!

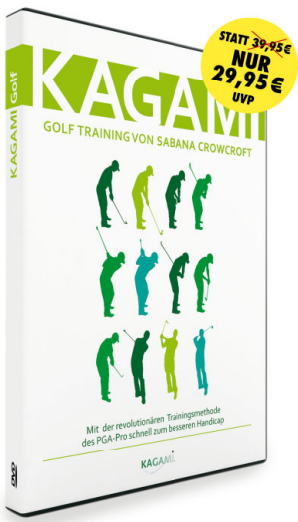
** Umdeuten*
*** „Intelligente Zellen" Dr Bruce Lipton, Zellbiologe*

Ein schönes Beispiel lieferte uns das europäische Ryder Cup Team. Hätten Sie keine Chance gesehen zu gewinnen, hätten sie nur mittelmäßiges Golf gespielt und verloren. Dank ihrer mentalen Stärke und die Gewissheit, gewinnen zu können, haben sie gewonnen – nicht aufgrund ihrer physischen Fähigkeiten.

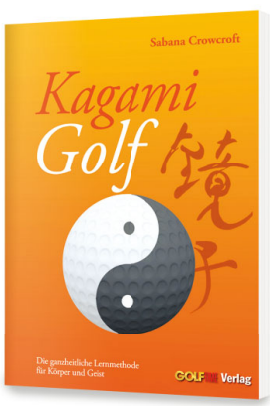
Der Körper folgt dem Geist

Die Verbindung zwischen Körper und Geist ist in unserem täglichen Leben nicht immer offensichtlich.

Im Golfspiel wird dieser Umstand deutlich und macht es damit zu einem mächtigen Spiegel unseres Inneren. Warum? Der Golfschwung selbst ist eine hochkomplizierte, fein abgestimmte Bewegung. Der Ball ist unbeweglich - er liegt einfach da. Der Intellekt hat nun ausreichend Zeit, negative Gedanken



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

Illustration: Peter Ruge www.ruge-cartoons.de

„Ich wollte diesen Sieg unbedingt für Seve und für José – in schwierigen Situationen habe ich mir gedacht: wie hätte Seve diesen Schlag gespielt?“
Ian Poulter, Ryder Cup Team 2012

einzustreuen. Aus diesem Grund sind die Höhen und Tiefen beim Golf extremer als in den meisten anderen Sportarten – auch für die besten Spieler der Welt. Negative Gedanken verursachen winzige Veränderungen in der Muskelspannung, was den Schwung verändert und damit auch die Resultate. Wichtig ist, wie Sie in Folge damit umgehen.

„Re-Framing“ Erfahrungen

Wie gehen Sie mit einer scheinbar unüberwindlichen Situation um? Ich gebe Ihnen ein paar Kernfragen, die Sie sich stellen sollten:
„Was kann ich aus dieser Situation lernen?“
„Wie kann ich von dieser Erfahrung profitieren?“
„Was ist das Positive an dieser Sache?“
Jede Münze hat zwei Seiten, so wie jede Erfahrung. Sie entscheiden für sich, welche Seite Sie bevorzugen. Die negative oder die positive. Wenn Sie nur das Negative sehen, erkennen Sie nur das halbe Bild. Sehen Sie beide Seiten, können Sie sich entscheiden. Und Ihre Gedanken lenken.

Ein Beispiel: Wenn Sie vor einem Turnier nervös sind, können Sie diese Nervosität nutzen, um Anti-Stress-Übungen zu machen oder Ihre mentale Disziplin zu stärken – Sie brauchen diese Übungen und Fähigkeiten ohnehin für und auf dem Platz.
Wenn Ihr Ball in einen Bunker fliegt, ist dies eine wunderbare Gelegenheit, Ihre neuen Bunkervisualisierungen zu üben;
wenn Ihr Chef unausstehlich ist, ist dies Ihre Chance zu erkennen, dass Sie ihn durch Ihre eigenen positiven Gedanken positiv beeinflussen könnten.

Die Erkenntnis, dass Sie die Wahl haben, ist wertvoll für Ihren *„Golfswing“*, *„Lifeswing“* und *„Workswing“*. Wenn Sie in all Ihren Lebensbereichen gleichzeitig *„re-framen“*, wird diese Haltung bald automatisiert sein und Sie werden ein viel glücklicherer, gesünderer Mensch – und Ihr Golfspiel wird sich verbessern!

Manchmal kann sogar die positive Energie selbst verstorbener Golfer den Unterschied ausmachen. Das hat sich zuletzt bei dem Ryder Cup gezeigt. Seve Ballesteros sei gedankt!

Entfliehen Sie dem Winter und erleben Sie
KAGAMI
LIVE in
GRAN CANARIA, TÜRKEI & MALLORCA

Reduzieren Sie Ihr Handicap mit dem Erfolgsrezept von Kagami!

Lernen Sie mit Sabana Crowcroft einzigartige mentale Werkzeuge und hochwirksame KAGAMI Übungen für einen Quantensprung in Ihrem Golfspiel.

KAGAMI®
www.kagami.de