

SABANA CROWCROFT



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

Emotionales Gleichgewicht auf dem Platz

Balance halten: Die Geheimnisse der Tourspieler.

Jeder Golfer weiß, dass sein mentaler Zustand vor und auf einer Runde großen Einfluss auf seine Leistung hat. Die wenigsten allerdings nutzen den Golfplatz als "Mentale Turnhalle". Dabei ist Golf das perfekte Medium, um Ihren Geist zu stärken und zu trainieren – und zwar für alle Lebensbereiche. Ich nutze das Golfspiel seit über 25 Jahren als "Spiegel der Persönlichkeit" – insbesondere in meinen Business-Seminaren.

Die emotionale Achterbahn

Wenn Sie Ihr Golfspiel an eine emotionale Achterbahnfahrt erinnert, sind Ihre Chancen sehr gering, Ihr Golfpotenzial zu entfalten. Emotionslos zu sein macht auch keinen Spaß – Sie brauchen die richtige Balance, um konstante Erfolge zu erzielen. Die besten Spieler der Welt wissen um die Bedeutung des emotionalen Gleichgewichts auf einer Runde. Sie erwerben bestimmte Fertigkeiten, um diese Balance zu halten. Hier einige ihrer Geheimnisse.

Himmelhochjauchend...

Sich über einen großartigen Schlag oder ein exzellent gespieltes Loch zu freuen, verursacht oft eine emotionale Reaktion. Diese kann allerdings die nächsten Schläge sabotieren. Einige Beispiele:

- Sie setzen die Ziele für die nächsten Schläge noch höher
- Ihre Emotionen verhindern, dass Sie sich richtig fokussieren
- Sie werden übermütig und konzentrieren sich nicht ausreichend auf den nächsten Schlag.

Drücken Sie den „Reset“-Knopf

Natürlich dürfen Sie einen großartigen Schlag feiern. Das steigert Ihr Selbstvertrauen und zeigt Ihnen, zu was Sie fähig sind. Dennoch ist es wichtig den "Reset"-Knopf zu drücken, um die Emotionen wieder herunterzufahren. Einige Ideen dazu:

- Lassen Sie Ihre Emotionen in einem Heißluftballon in die Stratosphäre steigen.
- Erinnern Sie sich, dass ab dem nächsten Schlag ein neuer Moment beginnt, der einen klaren Fokus erfordert. Es zählen 18 Löcher, nicht nur ein oder zwei Schläge.



KAGAMI Golf
von Sabana Crowcroft.
32.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über den GOLF TIME Verlag.
€ 24,90 + € 3,- Versand/
europäisches Ausland € 7,-
www.golftime.de oder
www.kagami.de

Buch & DVD Paket:
Sonderpreis € 44,90 + Versand (s. o.)
www.golftime.de oder
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!

„...Ich sage nur: 10 über Par
nach 18 Löchern! Einfach
klasse, dieser Workshop.“

Jörg Mess (Hcp 23,6) nach
einem 3-Tages-Workshop.

KAGAMI live erleben:



1-, 2- und 3-tägige Work-
shops an den KAGAMI
Academies in Deutschland
und Österreich

Mehr Informationen unter:
kagami-golf.de

**Sie spielen nicht das Spiel vom letzten Jahr oder letzter
Woche. Es gilt nur das heutige Spiel. Es mag weit von
Ihrem besten entfernt sein, aber mehr haben Sie nicht.
Machen Sie das Beste draus. Walter Hagen**

...zu Tode betrübt

Sich über einen schlechten Schlag zu ärgern, ist völlig normal. Aber wenn Sie noch 30 Sekunden nach dem Ereignis in Ihrem Ärger verharren, dann ist es eine bewusste Entscheidung. Sie haben die WAHL! Statt sich weiter zu ärgern, haben Sie konstruktive Möglichkeiten:

Finden Sie die Ursache des schlechten Schlags

Dazu können bestimmte Fragen hilfreich sein, wie „was hat mich gestört?“, „war ich überkonzentriert oder nicht genug fokussiert?“, „war meine Strategie korrekt?“, „habe ich eher an das Ergebnis gedacht als im Moment die Bewegungen des Schwungs gespürt?“

Loslassen und Weitermachen

Zahlreiche Möglichkeiten bieten sich hier an:

- Ballen Sie Ihre Fäuste, spannen Sie Ihre Oberkörpermuskeln an und spüren Sie für ein paar Sekunden den Frust in Ihrem Körper. Lösen Sie die Spannung auf.
- Stellen Sie sich vor, Sie begraben Ihren Ärger in der Erde.



- Tief atmen - als Signal für Ihren Körper: „ich bin hier sicher“

Finden Sie Ihre emotionale Mitte

Starten Sie beim nächsten Abschlag einen "Reset". Beginnen Sie von Neuem mit positiven Gedanken und Gefühlen. So gelingt es:

- Schauen Sie sich Baumwipfel an – einen nach dem anderen. Bewegen Sie nur die Augen. Halten Sie den Kopf still. So können Sie Ihre linke und rechte Gehirnhälfte synchronisieren und Ihren plappernden Geist stoppen.
- Erinnern Sie sich an einen Ihrer besten Golfschläge. Sehen und fühlen Sie ihn.

Die Fähigkeit, Ihre Gedanken kontrollieren zu können, wird Ihnen auch in anderen Lebensbereichen helfen.

Genießen Sie Ihre Balance – auf dem Golfplatz und in Ihrem Alltag!

