

# MENTALE STÄRKE AUFBAUEN

**RE-FRAMING** Wenn Sie Ihre Perspektive auf eine schwierige Situation verändern, verbessert sich Ihre Performance. Selbstbewusstsein ist alles.



**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
35.000 Exemplare verkauft.  
€ 24,90 + € 3,-  
Versand/europäisches  
Ausland € 7,-

Erhältlich telefonisch  
(089/42718181)  
über den GOLF TIME  
Verlag oder über  
www.kagami-golf.de

**GOLF TRAINING DVD**  
von Sabana Crowcroft.  
€ 36,90 inkl. Versand.  
Erhältlich über  
www.kagami-golf.de

**BUCH & DVD PAKET**  
Sonderpreis: € 51,90  
inkl. Versand.  
Erhältlich über  
www.kagami-golf.de

Das folgende Werkzeug wird Ihnen helfen, Ihre Einstellung bezüglich schwieriger Situationen in allen Bereichen Ihres Lebens – Golf, Alltag und Arbeit – zu verändern. Für mich hat es meine Sicht auf das ganze Leben verändert. Ich werde nicht mehr so frustriert oder zornig über Dinge, die ich nicht ändern kann. Ich kann mit ihnen auf eine neue Weise umgehen und gewinne dadurch jedes Mal an Stärke.

## ÄNDERN ODER RE-FRAMING

Erst einmal müssen Sie sich darüber klar werden, ob Sie eine Situation ändern können oder nicht. Zum Beispiel der ungeduldige Golfer hinter Ihnen (**BILD 1**); der Greenkeeper, der unbedingt jedes Fairway mähen will, das Sie gerade spielen; das Wasserhindernis, das bei jedem Spiel größer zu werden scheint (**BILD 2**); der Baum in der Mitte des Fairways, den Sie am liebsten eines Nachts fällen würden; Ihre Spielpartner, die die Golf-Etikette nicht beherrschen; ein Spielpartner, der seine Schläge in einem Turnier nicht zählen kann!



1



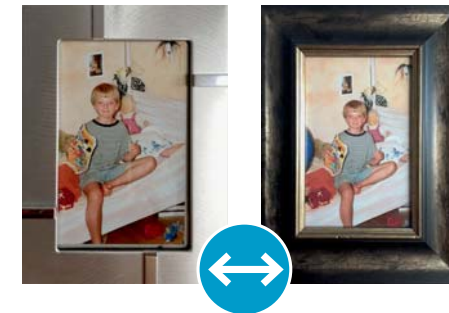
2



4

Wenn Ihr Flight den Anschluss verloren hat zu den Spielern vor Ihnen – dann ist da etwas, was Sie tun können: nämlich mit Ihren Flightpartnern eine Strategie überlegen, wie man ohne Stress schneller spielen kann, und dann diese umsetzen. Sie könnten auch die Spieler hinter Ihnen fragen, ob diese vielleicht überholen möchten.

Wenn Sie aber dem Flight vor Ihnen ganz dicht auf den Fersen sind, können Sie die Situation nicht ändern. Die einzige Wahl, die Sie haben, ist, unter Druck zu spielen oder Ihre Einstellung zu ändern. Dies ist tatsächlich eine Wahl!



## PERSPEKTIVEN-WECHSEL

Jede Münze hat zwei Seiten, bei jedem Standpunkt findet sich der entgegengesetzte – genauso kann man jede Situation aus mindestens zwei verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Dadurch gibt man einer Situation einen anderen Rahmen, und so kann man das Wort „Re-Framing“ verstehen.

Wenn Sie Ihren Blick auf eine schwierige Situation verändern, verändert sich Ihre Einstellung zu ihr. Hier ein paar Fragen, die Ihnen dabei helfen werden:

- ? Was ist positiv an dieser Situation?
- ? Wie gewinne ich an Stärke, wenn ich mich der Situation stelle?
- ? Was kann ich von der Situation lernen?

Wenn Sie niemals an einem Turnier teilnehmen, den Ball in einem Bunker versenken oder über ein Wasserhindernis schlagen müssen, wie können Sie sich dann unter diesen Bedingungen verbessern? Tatsächlich gar nicht.



3

## WAS DICH NICHT UMBRINGT, MACHT DICH STÄRKER

Erinnern Sie sich an die schwierigste Zeit Ihres Lebens. Offensichtlich haben Sie sie gemeistert. Hat es Sie stärker gemacht? Natürlich war es nicht leicht, aber wahrscheinlich sind Sie dadurch weiser, stärker und widerstandsfähiger geworden!

Wenn Sie auf dem Golfplatz Bedingungen vorfinden, die nicht leicht sind, benutzen Sie sie als Gelegenheit, mental noch stärker zu werden. **VISUALISIEREN** Sie das Grün größer und das Wasserhindernis kleiner (**BILD 3**).

Während der Greenkeeper mäht, können Sie die Zeit nutzen, um zu entspannen und den nächsten Schlag zu planen. Stellen Sie sich eine Schutzblase vor, die Sie umhüllt, wenn Ihnen der Flight hinter Ihnen Stress bereitet (**BILD 4**).

Lassen Sie mich schließen mit einem Zitat von Nelson Mandela, einem Oberhaupt, das ich sehr bewundere: „Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst bedeutet, sondern der Triumph über sie. Mutig ist nicht derjenige, der keine Angst fühlt, sondern der, der seine Angst überwindet.“



**SABANA CROWCROFT**  
PGA Professional,  
Ex-Tourspielerin,  
Management  
Trainerin,  
Gründerin  
von KAGAMI

**KAGAMI**  
Golf

GOLF URLAUBSREISEN  
Herbst 2017 & Frühjahr 2018

mit Sabana Crowcroft



**Italien:** Royal Park i Roveri,  
Piemont. Trüffel, Wein und  
exzellentes Golf.

**Südafrika:** Golf & Safari.  
Der URLAUB IHRES LEBENS.



Championship Golfplätze  
mit gleichgesinnten Golfern  
genießen.

Inklusive 5-tägigem  
KAGAMI Training auf der  
Range und dem Platz.



Mehr Informationen unter:  
[kagami-golf.de/  
reisen.html](http://kagami-golf.de/reisen.html)