



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

# SELBSTBILD VERBESSERN MEHR ERFOLG DURCH SELBSTVERTRAUEN

**SELBSTBEWUSSTSEIN** Wer versteht, sich psychisch zu stärken, hat alle Trümpfe in der Hand.

Ein richtiges Selbstbild und das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten bilden eine wichtige Grundlage für Ihren Erfolg als Golfer. Egal, ob Sie Anfänger oder Profi-Spieler sind, Ihr **SELBSTBILD** muss größer sein als **SIE SELBST!** Nur dann kann es Ihnen dabei helfen, Ihr Spiel zu verbessern oder sich von einer Reihe misslungener Schläge schnell zu erholen.

So oft beobachte ich Amateur-Golfer, die nach zwei oder drei schlechten Schlägen ihr Selbstbewusstsein komplett verlieren. Ihr Selbstbild war offenbar schon davor so fragil, dass es nicht viel brauchte, um auf dem Fairway begraben zu werden.

## BRECHEN SIE AUS IHREM SELBSTBILD-GEFÄNGNIS AUS

Weder wurden Sie in diesem Gefängnis geboren, noch hat Sie ein anderer dort eingesperrt: Sie haben es sich irgendwann selbst gebaut mit Ihren negativen Gedanken bezüglich Ihrer Fähigkeiten als Golfer! Vielleicht stecken Sie sich ja nur in dieses Gefängnis, wenn Sie unter Druck sind und Ihr Selbstvertrauen schwindet?

Vor über 30 Jahren entdeckte ich mein eigenes mentales Gefängnis auf der Damen-Profi-Tour. Damals erkannte ich, dass ich NICHT meine Gedanken bin und dass ich wählen kann, welche Gedanken meinen Geist bestimmen. Ein großartiges Geschenk, das mein Leben veränderte. Wenn ich mich befreien konnte, können Sie das auch!

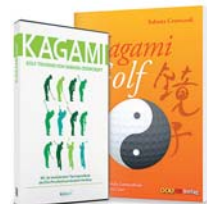
## DIE WICHTIGSTEN ELEMENTE FÜR EIN GUTES SELBSTBILD:

- » Sich an geglückte Schläge in der Vergangenheit erinnern.
- » Die Fähigkeit, Ihre Gedanken zu kontrollieren.
- » Verhaltensmotivatoren (Glaubenssätze, Einstellungen und Werte), die Erfolg unterstützen.
- » Mehr positive als negative Gedanken über Ihr Spiel.
- » Effektive Vorbereitung für ein wichtiges Spiel.
- » Vertrauen in Ihre technischen Fertigkeiten.
- » Eine wirkungsvolle Strategie für den Golfplatz.
- » Die Fähigkeit, die 3 Phasen des Schwungs (Vorbereitung, Schlag, Rückmeldung) zu unterscheiden.

Gehen Sie die Liste durch und bewerten Sie, zu wie viel Prozent Sie jedes Element bereits verwirklichen. Über einige habe ich in meinen vorherigen Artikeln geschrieben. Arbeiten Sie in der kommenden Saison an jenen mit der niedrigsten Prozentzahl. Setzen Sie alles daran – und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sie benötigen.



Zeichnung von Peter Ruge  
Email: ruge@golf-kuenstler.de



**KAGAMI GOLF**  
von Sabana Crowcroft,  
35.000 Exemplare ver-  
kauft. € 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.  
€ 34,90 inkl. Versand.  
Erhältlich über  
www.kagami-golf.de

**BUCH & DVD PAKET**  
Sonderpreis: € 49,90  
inkl. Versand.  
Erhältlich über  
www.kagami-golf.de

## KREIEREN SIE EINE SCHATZTRUHE



Besorgen Sie sich ein Notizbuch und widmen Sie jeder Schlagkategorie – Driver, Hölzer, lange Eisen, kurze Eisen etc. – eine Seite. Notieren Sie alle Schläge, die Ihnen in der Vergangenheit besonders geglückt sind und beschreiben Sie alles, woran Sie sich erinnern, vor allem die Gefühle. Was haben Sie dabei gehört, gesehen und empfunden? Was haben Sie gedacht – falls Sie überhaupt etwas gedacht haben?

Tragen Sie bei jeder Runde Golf dieses Notizbuch bei sich. So wird Ihr Geist daran erinnert, sich auf Ihre großartigen Schläge zu fokussieren. Wenn Sie zum Beispiel Ihren Driver in der Hand halten, erinnern Sie sich an Ihre besten Schläge mit dem Driver.

Falls Ihnen bei der Runde abermals tolle Schläge gelingen, halten Sie sie sofort in Ihrem Notizbuch, Ihrer „Schatztruhe“, fest.

## MISSLUNGENE SCHLÄGE UMWANDELN

Falls Sie merken, dass Ihr Selbstbewusstsein aufgrund einer Serie von missglückten Schlägen schwindet, wenden Sie folgende sechs Schritte an:

**SCHRITT 1** Werden Sie sich über Ihre negativen Gedanken bewusst und verbannen Sie diese umgehend aus Ihrem Geist – sie sind keine Realität! Lassen Sie in Ihrer Vorstellung Ärger und Frustration in einem Heißluftballon davonfliegen.

**SCHRITT 2** Führen Sie direkt nach dem missglückten Schlag einen Übungsschwung aus. So erinnern Sie Ihren Körper und Geist daran, wie sich ein gelungener Schwung anfühlt und bauen gleichzeitig Ihr Selbstvertrauen wieder auf.

**SCHRITT 3** Visualisieren Sie einen der Schläge aus Ihrer Schatztruhe so genau, wie Sie können. Atmen Sie ihn ein und fühlen Sie die dazugehörigen Gefühle.

**SCHRITT 4** Verändern Sie Ihre Körpersprache derart, dass ein Beobachter glaubt, Sie spielen grandios Golf.

**SCHRITT 5** Setzen Sie sich für den nächsten Schlag ein leicht erreichbares Ziel. Spielen Sie den Ball direkt auf das Fairway oder nehmen Sie Ihren Lieblingsschläger. So stärken Sie Ihr Selbstvertrauen.

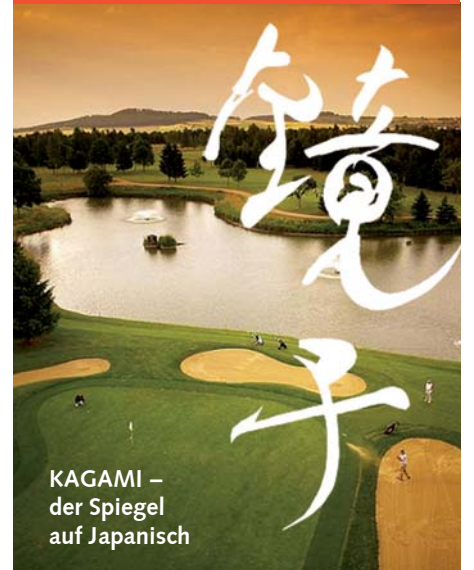


**SCHRITT 6** Entspannen Sie sich und beruhigen Sie Ihren Verstand während des Schwungs mit einer einfachen KAGAMI Übung. **☑**

**Genießen Sie Ihre mentale Freiheit!**

**KAGAMI**  
Golf

Sofortige Handicap-  
Verbesserung – ohne  
Anweisungen!!



KAGAMI –  
der Spiegel  
auf Japanisch

WORKSHOPS mit

SABANA CROWCROFT  
und ihren KAGAMI  
Golf-Coaches



4 Academies in  
Deutschland/Österreich

- Der Öschberghof,  
Donauwiesenthal
- Golfanlage Bad Abbach,  
Regensburg
- Gut Heckenhof Golfresort,  
Köln/Bonn
- Posthotel Achenkirch,  
Achensee, Tirol

Details und Buchungen unter  
**kagami-golf.de**