

Golfturniere: Befreie Dich vom Druck

In Europa beginnt die Turniersaison und auf vielen Spielern lastet ein mehr oder weniger großer Druck, wenn sie an Wettkämpfen teilnehmen. Ich möchte Dich mit einigen hilfreichen Ideen unterstützen, Dein volles Potenzial auch in angespannten Situationen zu entfalten.

Behalte Dein mentales Gleichgewicht auf dem Platz!

Es ist sehr schwer gutes Golf zu spielen während man sich auf einer emotionalen Achterbahn befindet. Im mentalen Gleichgewicht zu sein ist der Schlüssel zum Erfolg. Tour Professionals beherrschen es, in einer ziemlich engen emotionalen "Bandbreite" zu bleiben, sich zu fokussieren und einen Schlag nach dem anderen zu machen, ohne sich selbst von dem vorherigen Schlag übermäßig beeinflussen zu lassen – sei er gut oder schlecht gewesen.

Mache es wie die Tour Pros: wie auch immer Dein vorheriger Schlag war – lasse los! Der Schlag ist Vergangenheit und hat nichts mit dem nächsten zu tun.

Wenn es ein hervorragender Schlag gewesen ist, frage Dich, was Du in Deinem Denken oder Deiner Vorbereitung anders gemacht hast. Notiere dies kurz in einem Notizbuch unter der Überschrift "Erfolgssystem", lobe Dich für den Schlag und lasse los!

Wenn es ein schlechter Schlag war, frage Dich, was Dich gestört hat und was Du nicht korrekt durchgeführt (wie zum Beispiel Deine Pre-Shot Routine) oder zuviel getan hast (Zielorientierung während des Schwungs). Mache eine kurze Anmerkung in Deinem Notizbuch unter der Überschrift "Sabotierende Gedanken/Handlungen" und lasse los!

Bleibe im JETZT!

Gehe das Fairway hinunter mit PRÄSENZ – in vollem Bewusstsein, was in jedem Moment passiert. Das können so einfache Dinge sein wie das Gras unter Deinen Füßen fühlen, zu spüren, wie Du gehst, die Natur um Dich herum genießen oder Dir des Atmens bewusst zu sein. Lasse Dich selbst die Dankbarkeit fühlen, die Möglichkeit zu haben, diesem wundervollen Sport nachzugehen.

Verändere Dein Ziel!

Setze Dir selbst ein anderes Ziel als den Score, zum Beispiel:

- einen guten Treffmoment zwischen Schläger und Ball erzielen
- eine KAGAMI Übung bei jedem Schwung machen
- die Bewegung beim Schwung genießen
- den Intellekt während jeden Schlags ausschalten.

Die oben beschriebenen Übungen können auch auf Situationen im Arbeitsleben übertragen werden. Wenn Du erst ihre Effektivität auf dem Golfplatz erfahren hast, ist es viel einfacher ihnen auch im Job zu vertrauen.

Am Anfang bedarf es Übung im JETZT zu sein, aber das Gehirn ist wie ein Muskel: je mehr Du übst, desto einfacher wird es, sich zu diesem magischen Platz zu bewegen – was in Wirklichkeit ja alles ist, was überhaupt da ist.

Ich freue mich auf Deine Erfahrungsberichte!

Sabana Crowcroft
KAGAMI Golf & Leadership Academies