



Wie Sie erfolgreich Ihre Ziele umsetzen

Sind Sie oft darüber enttäuscht, dass Ihre Ziele oder Träume nicht Wirklichkeit werden? Oder setzen Sie sich vielleicht gar keine Ziele mehr, weil Sie so oft erlebt haben, dass Sie sie nicht erreichen?

Ich stelle Ihnen hier ein System vor, durch das Sie Ihre Ziele wie ein starker Magnet an sich ziehen. Wenn Sie es genau befolgen, werden Sie belohnt werden! Es ist alles eine Frage, welche Gedanken Sie Ihrem Verstand erlauben – dort liegt die Kraft. Die Umsetzung selber wird dann wie von alleine passieren.

Als erstes drucken Sie bitte diesen Artikel aus und legen ihn zusammen mit einem kleinen Notizblock neben Ihr Bett. Versprechen Sie sich, dass Sie sich für einen Monat jeden Morgen und jeden Abend 5 Minuten Zeit nehmen. Sobald Sie merken, dass sich Ihr mentaler Zustand zu verändern beginnt, lade ich Sie ein, Ihre Übungszeiträume auf 3 bis 4 Mal pro Tag auszudehnen. Sie können überall üben: während Sie anstehen, während Sie Auto fahren, während Sie eine Pause machen usw. Halten Sie Ihren Notizblock für kurze Affirmationen bereit, die kommen könnten.

Wie erreichen erfolgreiche Sportler ihre Ziele? Indem sie ihre mentalen Fähigkeiten für ihren Erfolg nutzen. Sportler haben den Vorteil, dass sie den Effekt davon sofort erleben können – im Gegensatz zur Geschäftswelt oder in Beziehungen, wo Ursache und Wirkung oft so weit auseinander liegen, dass sie nicht leicht zu erkennen sind. Diesen Ansatz können Sie auch für Ihr Golfspiel nutzen – für jede Golfrunde und für jeden Schlag.

Setzen Sie sich realistische Ziele

Ihre Ziele sollten hoch genug sein, dass sie Sie motivieren, aber nicht so hoch, dass sie zu Spannung und Stress in Ihnen führen. Negative emotionale Zustände und vielleicht auch das Geplapper Ihres Verstandes, egal ob er die "besten" Instruktionen oder Gedanken von Unsicherheit produziert, können Ihren Erfolg gleich von Anfang an sabotieren.

Stellen Sie es sich in der Gegenwart vor, verknüpft mit möglichst viel Gefühl

Schreiben Sie Ihre Ziele so auf, als ob Sie sie bereits erreicht hätten. Z. B.: Ich spiele mein neues Handicap von ... mühelos; ich genieße 80% der Fairways; Ich fühle mich phantastisch mit meinem Gewicht von ...; mein neuer Job als ... ist gut bezahlt und macht mir Spaß; mein neuer Mitarbeiter ist so gut, dass ich endlich nach ... in Urlaub fahren kann; etc.

Wenn Sie sich etwas in der Zukunft wünschen, wird es wahrscheinlich in der Zukunft und deshalb unerreichbar bleiben. Ein "Ich möchte" bleibt ein Wunsch, denn das ist es, was Ihr Unterbewusstsein versteht. (Aus dem Buch: "Bitte und dir wird gegeben".) Je mehr Emotion Sie mit dem Ziel verbinden, desto mehr Kraft wird es haben.

Dies sollten Sie auch erinnern, wenn Sie in Turnieren Ihr Handicap verringern wollen. Gary Player war so überzeugt von seinem Sieg in einem größeren Turnier, dass er sich schon, bevor er überhaupt zum Turnier angetreten war, mit der Trophäe sah. Dieses Bild blieb mit ihm während des ganzen Turniers, bis er tatsächlich die Sieger-Trophäe überreicht bekam. Er befand sich nicht in einem Zustand von Gewinnen "wollen",



sondern in einer Gewissheit, dass er siegen wird. Durch seine große Überzeugung sandte er Bilder und Gefühle an sein Unterbewusstsein, das keinen Unterschied zwischen dem Jetzt-Zustand und dem Ende des Turniers erkennen konnte – so wurde die Zeitdifferenz überwunden.

Visualisieren Sie Mini-Filme

Haben Sie je einen olympischen Hoch- oder Weitspringer vor seinem Sprung gesehen: Sie schauen aus, als ob sie in Trance wären. Viele von ihnen stellen sich ihren erfolgreichen Sprung in allen Einzelheiten so vor, als ob er schon passiert sei. Jack Nicklaus sagt in einem seiner Bücher: "Ich habe nie einen Golfschwung getan, ohne mir vorher genau vorzustellen, wie der Ball zu meinem Ziel fliegen wird."

Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge kleine Filme über das Erreichen Ihres Ziels entstehen – und Sie werden erstaunt sein über die Geschwindigkeit und Präzision, wie es sich tatsächlich manifestiert. In dem Film spielen Sie die Hauptrolle und Sie fühlen alles so, als ob Ihr Wunsch schon Wirklichkeit ist. Lassen Sie keinen Moment von Zweifel zu, denn jeder Zweifel sagt dem Unterbewusstsein, dass etwas nicht möglich ist. Dies erfordert Bewusstheit und geistige Disziplin – beides lernen Sie mit der Kagami-Methode.

Dann lassen Sie Ihr Ziel los

Seien Sie sich Ihres Zieles sicher und lassen Sie es dann los. Dies wird jeden Zweifel stoppen. Wenn Sie immer und immer wieder in Ihren Gedanken das Ziel hin- und herwenden, senden Sie wieder die Botschaft an Ihr Unterbewusstsein, dass es schwierig ist zu erreichen, kreieren unnötige Spannung und tatsächlich halten Sie so Ihr Ziel von sich ab.

Wenn Sie an einem Kagami-Workshop teilgenommen haben, kennen Sie diesen Teil bereits – wir zeigen Ihnen, wie Sie zurück in den Moment kommen, bevor Sie zum Schwung ausholen. Im Jetzt verschwindet Ihr Ziel nämlich aus Ihrem Bewusstsein. Sie machen eine Kagami-Übung und sind sich deshalb Ihres Schwunges bewusst: Wenn Sie sich richtig vorbereitet haben, kümmert sich das Ziel um sich selber.

Folgen Sie Ihrer Intuition

Lassen Sie das "Wie" mühelos klar werden. Wenn das "Wie" ein Kampf ist, dann gehen Sie den harten Weg. Lassen Sie sich wie in einem Kanu flussabwärts treiben, dann brauchen Sie keine Paddel, um vorwärts zu kommen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie flussaufwärts sich an Ihr Ziel herankämpfen, empfehle ich Ihnen, inne zu halten, sich zu entspannen und das Kanu wenden zu lassen, so dass es flussabwärts gleitet. Dann wird das "Wie" offensichtlich.

Erzählen Sie mir doch am Ende des Jahres, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Visualisieren.

Sabana Crowcroft
Januar 2010