



KAGAMI ARTICLE

Das richtige GEFÜHL fürs Kurze Spiel

Ich liebe Herausforderungen. Deshalb erweckte es sofort mein Interesse, als Monika mir erzählte, dass sie alle Hoffnung aufgegeben hätte, im Kurzen Spiel je gut zu werden. In unserem Gespräch, in dem ich sie nach Einzelheiten fragte, zeigte sie sich überzeugt, dass niemand ihr diesbezüglich helfen könnte. Um sie dazu zu bringen, bei mir ein Einzel-Coaching zu nehmen, musste ich ihr eine Geld-zurück-Garantie geben: Falls sie in den 2 Coaching-Stunden keinen maßgeblichen Fortschritt machen würde, würde sie ihr Geld zurückbekommen. Natürlich wurde das nicht nötig ...

Monika (*Name wurde geändert*) war eine sehr erfahrene Golferin mit einem Handicap von 12, die seit 20 Jahren regelmäßig Golf spielte. Ihr Schwung war gut kalibriert und sie verfehlte mit ihren langen Drives selten die Fairway. Aber ihr kurzes Spiel war ein Desaster! Selbst ihr Ehemann mit einstelligem Handicap war verzweifelt, als er mir beschrieb, wie ruckartig und unzusammenhängend ihre Pitch- und Chip-Schläge aussahen. Verschiedene Golf-Pros hatte sie aufgesucht – keiner konnte ihr helfen. Monika hatte eine wirklich fürchterliche Technik entwickelt, die im Vergleich zu ihrer guten Technik beim Langen Spiel besonders ernüchternd war.

Was man sieht, ist oft nur die halbe Wahrheit

Keiner der Golf-Pros konnte Monika helfen, da sie an der falschen Stelle nach dem Fehler suchten. Sie ließen sich zu sehr beeinflussen von dem, was sie SAHEN und vergaßen zu fragen, WARUM Monika solche schlechten Schwünge in ihrem Kurzen Spiel machte.

Ich begann Monika Fragen zu stellen und entdeckte dabei, dass sie nicht wirklich wusste, wie sie einen Schlag ausführen sollte, ohne voll durchzuschwingen. Beim Kurzen Spiel hatte sie, egal ob es um einen langen Putt oder um einen Pitch mit $\frac{3}{4}$ -Länge ging, dauernd nur die eine Frage: „Wie bekomme ich die richtige Weite?“ Aber da sie den falschen Teil ihres Verstandes befragte, bekam sie nie nützliche Antworten.

Wie FÜHLT sich Distanz an?

Aufgrund meines fundierten Wissens, wie Gehirn und Körper zusammen arbeiten, verstand ich bald, dass Monika niemals ein GEFÜHL für Distanzen entwickelt hatte. Als ich sie fragte, ob sie ein Gefühl für die Entfernung hatte, die



sie erreichen wollte, schaute sie mich an, als ob ich vom Mars käme! Das war jenseits aller Ideen, die sie bisher gehabt hatte.

Monika hatte zwar sowohl die visuellen und auditiven Rezeptoren in ihrem Gehirn als auch ihren Intellekt für diese "Gefühlten Schläge" aktiviert, aber diese Informationen erreichten nicht das Kleinhirn – den Teil des Gehirns, der für Bewegungskoordination und Gefühl zuständig ist. Mit ihren Augen konnte sie die Entfernung gut abschätzen und sie konnte sich sogar das Geräusch vorstellen, das der Schläger beim Treffen des Balls machen würde. Was sie bisher ausgeklammert hatte, war das GEFÜHL zu der Distanz. Dies ist aber der wichtigste Mechanismus in ihrem Gehirn, um kurze Schläge mühelos spielen zu können. Schließlich heißen diese Schläge nicht ohne Grund „Gefühlte Schläge“...

Das also war der Grund, warum Monika sich derart unsicher war, und diese Unsicherheit führte zu ihrem ruckartigen Schwung, der sein Ziel verfehlte. Was man sah, war nur das Ergebnis einer Kettenreaktion. Die grundsätzliche Ursache lag ganz woanders und erst, als man das größere Ganze betrachtete, wurde es ihr klar.

Neue Synapsen im Gehirn schaffen

Als Monika und ich uns einig waren über die Ursache, konnten wir anfangen, neue Synapsen in ihrem Gehirn zu schaffen, die das *Gefühl* für Distanzen, die sie schlagen wollte, mit einschlossen. Mit verschiedenen Kagami-Übungen konnte Monika ihr unterentwickeltes Gefühl für Entfernungen aufbauen. Am Anfang war sie sich darin so unsicher, dass wir ganz langsam mit sehr kurzen Chip-Schlägen anfangen. Denn dort konnte sie sich die Geschwindigkeit des Schlägers vorzustellen, die für die jeweilige Distanz notwendig war.

Vertrauen aufbauen

Zur Übung ließ ich Monika Schläge blind ausführen und die Entfernung schätzen, die der Ball geflogen ist, einfach aufgrund ihrer Wahrnehmung der Geschwindigkeit des Schlägers und des Geräusches des Aufschlags. Ihre Schätzungen erwiesen sich als bemerkenswert akkurat.

Ihr Körper (das Kleinhirn) fand meist die richtige Geschwindigkeit und Gefühl für die Distanz, so dass Monika Vertrauen in diesen Teil ihres Gehirns aufbauen konnte. Den Teil ihres Gehirns, den sie nicht befragen sollte, war ihr Verstand – das hatte sie ja viele Jahre lang vergebens getan. Trotzdem musste dieser überzeugt werden, Verantwortung für diesen spezifischen Job abzugeben. Dies konnte nur geschehen im Laufe der Zeit, wenn er überzeugende Resultate sah.



Und es funktionierte! Als ihr Ehemann gegen Ende des Einzel-Coachings zu uns stieß, war er sehr überrascht über die Art und Weise, wie Monika nun die Schwünge machte und über ihre Resultate. Ihre Technik hatte sich total verändert, obwohl wir kein einziges Wort über ihre Technik gesprochen hatten!

Jenseits von Golf

Monika hatte nun Werkzeuge, wie sie ihre Gedanken kontrollieren und den für eine spezifische Aufgabe relevanten Teil des Gehirns einsetzen konnte. Damit konnte sie die besten Ergebnisse erzielen.

Dieses grundsätzliche Element der Kagami-Philosophie geht weit über Sport hinaus bis hin zur Personalentwicklungsarbeit in Unternehmen. Durch unseren Ansatz können wir Führungskräfte und Manager dabei unterstützen, ihr ganzes Potenzial auszuschöpfen, ganzheitliches Denken zu entwickeln, Stress zu reduzieren, einengende Überzeugungen aufzugeben und bewusst den richtigen Geisteszustand für Höchstleistungen herzustellen.

Sabana Crowcroft
Founder and CEO
Kagami Golf & Leadership Academies
www.kagami.de

January 2010

(830 Words)