

KAGAMI ARTICLE

Gleichgewicht bei Ihrem “Golf Swing”, “Life Swing” und “Work Swing”

Was erfolgreiche Golfer, Liebende und Manager gemeinsam haben, ist, dass sie fähig sind, ihr Gleichgewicht zu behalten ganz egal, was passiert.

Da Golf ein wunderbarer Spiegel mit sofortigem Feedbackmechanismus ist, können Sie mit ihm wunderbar Ihre Fähigkeit, im Gleichgewicht zu bleiben, üben. Ja, diese Fähigkeit können Sie tatsächlich trainieren – obwohl einige Glückliche wohl eine genetische Veranlagung dazu haben: Sie bleiben ruhig und zentriert, was immer das Leben ihnen serviert. Wie Sie sich vorstellen können, ist dieser Geisteszustand die beste Voraussetzung für Erfolg bei Ihrem “Golf Swing, Life Swing und Work Swing”.

Dr. John Demartini, ein weltbekannter Schriftsteller, Philosoph und Trainer ist überzeugt, dass Gleichgewicht ein universelles Gesetz ist, das dem Leben zu Grunde liegt – egal, ob wir es akzeptieren oder nicht! Er beschreibt es als die perfekte Balance zwischen allem Positiven und Negativem. Sie bringt uns automatisch in einen Zustand von bedingungsloser Liebe, Freude, Effektivität und Kreativität.

Leider bin ich nicht mit der genetischen Veranlagung ausgestattet, natürlicherweise im Gleichgewicht zu sein. Deshalb habe ich mich eingehend mit diesem Thema befasst – für mein eigenes Wohlbefinden und für das meiner Kunden.

Warnsignale

Bewusstheit ist der erste Schritt. Das von mir entwickelte Modell des Höchstleistungspendels fördert Ihre Bewusstheit und bringt Sie in einen positiven Geisteszustand, wo Höchstleistung möglich wird. Kennen Sie die Anzeichen, wenn Sie in Stress geraten oder wenn Sie dabei sind aufzugeben oder unkonzentriert? Sie alle kennen den grünen Bereich, diese ideale mental Zustand für Höchstleistung, in dem alles mühelos scheint. Aber wissen Sie, wie Sie gezielt dorthin kommen? Dort liegt der Ansatz von Kagami.

Wenn Sie in Stress geraten, beginnen Sie vielleicht sich zu hetzen, werden aggressiv, fangen mit drei Dingen gleichzeitig an; es könnte auch sein, dass Sie Ihren Magen oder Ihre Schultern anspannen und sich nicht mehr auf die Aufgabe, die vor Ihnen liegt, konzentrieren können. Und dann wird auch noch das negative Geplapper in Ihrem Kopf lauter! Beim Golf wird Ihr Schwung eventuell schneller, Sie strangulieren den Golfschläger oder Sie schauen zu früh auf und den Ball wird getopped.

Vier Werkzeuge, um in den grünen Bereich zurück zu kommen

Einfache Werkzeuge, die Ihnen helfen können, Ihr Gleichgewicht – dem idealen Geisteszustand für Höchstleistungen – wieder zu erlangen:

1. **Halten Sie inne** and benützen Sie Ihren Körper, um sich zurück in die GEGENWART zu bringen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und auf die Pause zwischen Ausatem und Einatem oder auf den Kontakt Ihrer Beine mit dem Stuhl. Fokussieren Sie etwas, das gerade in diesem Moment passiert, mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit. Fürs Golfspielen gibt es eine sehr effektive Kagami-Übung: Sobald Sie den Ball geschlagen haben, richten Sie Ihre

Aufmerksamkeit auf die Markierung (eine Beschreibung dieser Übung finden Sie in meinem Buch „Kagami Golf“).

2. **Deuten Sie die Situation um.** Was ist gut an dem, was mir gerade widerfährt? Wie könnte es mir nutzen, was gibt es zu lernen? Was könnte gut daran sein, fürchterliche Schläge zu machen oder einen wichtigen Vertrag zu verlieren? Es gibt immer etwas Positives – Sie müssen nur danach Ausschau halten. Vielleicht bekommen Sie Hilfe von einem Pro und können endlich Ihren Golfschwung verstehen, oder Sie erkennen, dass Ihre Firma mehr Forschung und Entwicklung braucht, um Ihren Kunden besser gerecht zu werden?
3. **Sehen Sie das Ganze.** Manchmal verlieren wir uns in den Details unseres Lebens und vergessen, was wir eigentlich für ein Glück haben. Kein Leben ist perfekt, aber jeder von uns hat etwas, wofür er dankbar sein kann. Wenn Sie auf dem Golfplatz wiederfinden, erinnern Sie sich, dass Sie sich glücklich schätzen können, einfach dort sein zu können und Ihren Lebensunterhalt nicht mit Golfspielen verdienen müssen! Ist es wirklich so wichtig, wie viele Punkte Sie machen? Wenn Sie einen Partner haben, schätzen Sie doch die guten Seiten an ihm. Wenn Sie arbeiten, denken Sie an die, die keine Arbeit haben.
4. **Auch dies wird vorbei gehen.** Alles geht vorbei, sowohl die Höhen als auch die Tiefen unseres Lebens. Jede Münze hat zwei Seiten. Wenn Sie akzeptieren können, dass Ihr Leben immer Höhen und Tiefen haben wird und dass dies Teil eines größeren Plans von Gleichgewicht ist, werden die Hochs Sie nicht mehr außer sich bringen und Ihre Tiefs nicht mehr so tief sein. Denn beides ist vergänglich.

Sabana Crowcroft
Gründerin & CEO
Kagami Golf & Leadership Academies