



GRUNDURSACHE ODER SYMPTOM?

Konsistenz – die Fähigkeit, mit Regelmäßigkeit sein volles Potenzial auszuspielen – ist der Traum wohl jedes Golfers.

Es ist so frustrierend für einen Golfer, nicht zu wissen, warum er so schlecht spielt – oder anders herum – wie er seine guten Schwünge wiederholt.

Zu erleben, dass man abhängig von irgendeiner äußeren Kraft oder äußeren Umständen ist, ob das eigene Golfspiel brillant, mittelmäßig oder schlecht ist, ist eine der schrecklichsten Erfahrungen für jeden Golfer.

Ich sehe meine Rolle als Kagami Golfcoach darin, meine Klienten von mir unabhängig zu machen. Dafür sind eine gesteigerte Bewusstheit, das Verständnis der Physik des Spiels und die Fähigkeit, gute Fragen zu stellen, nötig.

Ein brillanter Golfschlag ist vielleicht eine wunderbare Demonstration Ihres Talents, aber er ist wirklich nur nützlich, wenn Sie wissen, wie Sie ihn wiederholen können.

In gleicher Weise kann ein schrecklicher Golfschlag Ihr Selbstvertrauen ernsthaft erschüttern, wenn Sie keine Ahnung haben, welchen Fehler Sie gemacht haben.

Wenn Sie aber die Grundursache finden und Sie den Fehler beim nächsten Schlag korrigieren können, wird Ihr Selbstvertrauen nicht leiden.

Jenseits der Änderung von Technik– Der Körper folgt dem Geist

Natürlich hat sich Ihr Golfschwung verändert – aber WARUM??? Viele Golfer denken anscheinend, dass sich ihre Technik von selbst verändert: Das ist Unsinn! Dies ist gar nicht möglich, **denn der Körper folgt dem Geist**. Es muss da irgendeine mentale Störung geben, damit Ihr Körper plötzlich eine komplett andere Bewegung macht wie sonst.

Wenn Sie die Art der Störung kennen, sind Sie bereits die Hälfte des Wegs gegangen, unabhängig und konsistent in Ihrem Golfspiel zu werden. Der zweite Teil der Gleichung ist herauszufinden, wie man mentale Störungen während eines Schwungs reduzieren kann.

Thomas, der „Slicer“

Lassen Sie uns über „Thomas, den Slicer“ reden. Ich bin mir sicher, dass die meisten von Ihnen solch einen Golfer kennen: Thomas schneidet den Ball, jedes Mal wenn er ihn schlägt – sogar bei seinen Übungsschwüngen! Und je mehr er versucht, dies auszugleichen durch seine Ausrichtung, desto mehr schneidet er ihn. Ganz sicher hat er seine Bewegung konditioniert und im Kleinhirn verankert. Der „Virus“ muss dort entfernt und effektivere Programme ins Kleinhirn geladen



werden, was durch Kagami Übungen erreicht werden kann. (Das Cerebellum oder Kleinhirn ist der Teil des Hirns, der verantwortlich ist für die Bewegungskoordination.)

Aber dies ist nicht genug! Wir müssen auch noch die physische und mentale Grundursache für seinen Slice finden, sonst ist Thomas in Gefahr, in ein paar Wochen in die gleiche Gewohnheit zurückzufallen.

Die physische Ursache könnte am Anfang des Rückschwungs liegen, weil Thomas den Schläger mit seiner rechten Hand und Arm hebt (er spielt rechtshändig). Dies führt zu Spannung in seiner rechten Schulter am Ende des Rückschwungs und zur mangelhaften Schwungebene des Schlägers. Der Rest geht seinen Lauf: Ein Schwung von außen nach innen mit offenem Schlägerkopf – und der Ball verschwindet rechts in den Büschen. Ein weiterer frustrierter Golfer...

Bei dieser Diagnose ist die beste Kagami-Übung das "Hosentaschen-Ziehen". Diese Visualisierungsübung hilft Thomas, die richtige Bewegung in deinem Rückschwung zu fühlen ohne Anspannung in der rechten Schulter und er bleibt in der Gegenwart konzentriert auf das Gefühl, das er kreieren möchte. Diese Übung wird mit Bildern in meinem Buch auf Seite 62 genau erläutert.

Suche nach der Grundursache

Dann können wir uns fragen, WARUM Thomas seinen Schläger mit der rechten Hand und Arm hebt?

Dies ruft nach weiteren Fragen tiefer gehender Art. Vielleicht hat Thomas den irrigen Glauben, dass es notwendig ist, den Schläger zu heben, um ihn nach hinten führen zu können. Oder vielleicht hat er vor, den Ball zu "töten" mit so viel Kraft wie möglich, weil er fälschlicherweise denkt, viel Kraft sei der Schlüssel dafür, dass der Ball weit fliegt.

Nur Thomas kennt die Antwort. Meine Arbeit als Kagami Coach ist es, ihn zu unterstützen, die Grundursache seines Fehlschlags (Slice) herauszufinden. Sobald wir die Grundhaltung oder Überzeugung, die hinter dem Fehlschlag von Thomas steht, entlarvt haben und es für ihn offensichtlich wird, dass sie keine Realität hat, wird er leicht, eine bessere Wahl oder Entscheidung für sich treffen.

Ganzheitliche Lösung

Die Veränderung einer Kernüberzeugung zusammen mit der entsprechenden Kagami-Übung, die automatisch (und ohne Anweisungen) zur erwünschten Veränderung des Schwungs führt, müssen einfach den Schwung von Thomas tiefgreifend beeinflussen.

Nun hat Thomas ein Verständnis über die Physik seines Schwungs, er weiß, wie sich ein korrekter Schwung anfühlt, und er hat eine besser funktionierende



Überzeugung hinsichtlich seines Schwungs. Außerdem kennt er die Kagami-Übung, die ihm hilft, die gewünschte Bewegung zu wiederholen, und weiß, wie er seinen Verstand während des Schwunges beruhigt.

So haben wir alle Voraussetzungen, vom wissenschaftlichen, physiologischen und psychologischen Standpunkt her, abgedeckt.

An diesem Punkt erlebe ich oft einen Quantensprung im Spiel meiner Kunden.

Nun muss Thomas nur noch seinen neuen Schwung und die mentale Disziplin üben, sodass sein Vertrauen in seine Fähigkeit, den Ball gerade zu schlagen, wachsen kann. Seine Belohnung dafür werden Konsistenz im Spiel und Selbstvertrauen sein.

Bei jedem limitierenden Verhalten ist es fundamental, die Grundursache dafür zu finden. Nur dies führt zu anhaltender Verhaltensänderung. Und das gilt auch für Ihren „Life Swing“ und „Work Swing“!

Sabana Crowcroft
Kagami Golf & Leadership Academies