

Höchstleistungen erreichen in Turnieren und im Beruf

Die Wettkampf-Saison hat lange schon begonnen und viele Golfer arbeiten daran, ihr Handicap zu reduzieren. Lesen Sie weiter, wenn Sie auch dazu gehören. Denn dieser Artikel wird Sie mit vielen Tipps, die Sie auch auf Ihren LIFESWING und WORKSWING anwenden können, unterstützen.

Ziele setzen

Ziele setzen ist wichtig für Erfolg. Die Ziele, die Sie anstreben, sollten interessant und herausfordernd sein, Sie jedoch nicht in Stress bringen. Wenn das Ziel Druck oder Spannung in Ihnen verursacht, schrauben Sie es zurück. Oder setzen Sie sich ein ganz anderes Ziel, das nichts mit dem Spielergebnis zu tun hat, wie z. B. jeden Schwung zu genießen oder eine KAGAMI Übung für einen spezifischen Schlag auszuführen.

Positive Visualisierungen

Durch viele klinische Studien mit Sportlern wurde bewiesen, dass es für das Unterbewusstsein keinen Unterschied macht, ob man tatsächlich einen hervorragenden Schlag ausführt oder ob man ihn sich nur vorstellt. Es akzeptiert die positive Visualisierung als real und setzt alles daran, sie in die Wirklichkeit umzusetzen.

Jedes Mal also, wenn Sie an das bevorstehende Turnier denken, erinnern Sie sich an wirklich gute Schläge, die Sie in der Vergangenheit getan haben, und stellen Sie sich vor, wie sie in diesem Wettkampf wieder gelingen. Vielleicht erinnern Sie sogar positive Erfahrungen, die an bestimmte Löcher des Golfplatzes geknüpft sind, wenn Sie diesen gut kennen. Lassen Sie alles wie einen Film vor sich ablaufen und machen Sie ihn durch Geräusche und Gefühle so real wie möglich.

Halten Sie alle negativen Gedanken oder Bilder aus Ihrem Geist HERAUS, sonst werden sie die positiven Effekte Ihrer Visualisierungen überlagern.

Der magische Mantel

Gehören Sie zu den Golfern, die leicht durch äußere Umstände (andere Golfer, Geräusche etc.) abgelenkt werden oder möchten sie mehr Zutrauen in Ihrem Spiel fühlen? Dann könnte Ihnen die effektive Visualisierung „Der magische Mantel“ helfen.

Schlüpfen Sie in dieses Gewand, bevor Sie einen Schlag ausführen. Es kann jede Farbe oder Form annehmen: eine Rüstung, ein schützende Eierschale, ein Mantel, der Ihnen magische Kräfte verleiht usw. Nicht nur, dass es Sie vor störenden Einflüssen auf dem Golfplatz schützt, es lässt Sie auch selbstbewusst, erfolgreich und voller Freude fühlen, vielleicht sogar wie ein Superstar. Üben Sie diese Visualisierung immer wieder während Ihrer Runde und besonders vor dem ersten Abschlag.

Sein Gleichgewicht behalten

Achten Sie auf Ihren Gefühlszustand während Ihres Spiels auf dem Golfplatz. Alle Spitzensportler wissen, wie wichtig es ist, eine emotionale Achterbahnfahrt während eines Wettkampfs zu vermeiden. Höchstleistungen erreicht man, in dem man einen ruhigen, zielgerichteten Fokus behält und hohe Erwartungen und/oder negative Gefühle nicht zulässt. Wenn Sie einen herausragenden Schlag oder Loch spielen, lassen Sie sich vom guten Gefühl und Selbstvertrauen tragen, ohne jedoch Erwartungen an den nächsten Schlag oder an das Endergebnis zu hegen. Wenn ein

Schlag oder ein Loch misslingt, lernen Sie aus Ihrem Fehler so gut wie möglich. Während Sie das Gelernte abspeichern, lassen Sie die Erfahrung selbst in einem Ballon davon fliegen. Versuchen Sie nicht bei den nächsten Löchern durch Birdies oder Pars zu kompensieren. Geben Sie einfach jedem Schlag Ihre gesammelte Aufmerksamkeit und kommen Sie während des Schwunges immer und immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück. Mit KAGAMI Übungen können Sie dies ausgezeichnet üben.

Vermeiden Sie so gut wie es geht, an vergangene Schläge oder zukünftige Möglichkeiten zu denken. Sie sind kein Roboter: Sie WERDEN sowohl miese als auch ausgezeichnete Schläge in einer Golfrunde tun – so ist das Leben; am besten akzeptieren Sie dies schon jetzt. Wenn Sie sich von Ihren Gefühlen davon tragen lassen, wird es länger dauern, bis Sie sich von einem schlechten Schlag erholen bzw. werden Sie eventuelle gute Schläge sabotieren, weil Sie zu erregt sind.

In dieser Beziehung kann Ihnen auch das Kapitel „Das Pendel der Höchstleistungen“ in meinem Buch (S. 100) helfen. Zu wissen, an welcher Stelle man sich auf dem Pendel befindet, ist oft genug, um extremen Stress oder schlechte Konzentration zu verhindern.

Und vor allen Dingen: GENIEßEN Sie die Wettkämpfe, in denen Sie mitspielen. Sogar wenn Ihr Spielergebnis nicht besonders gut ausfällt, gibt es während einer Golfrunde immer etwas, das erfreulich ist. Es ist IHRE Zeit – machen Sie das Beste aus ihr!

Sabana Crowcroft
10. Juli 2010