

## KAGAMI ARTICLE

### **Im Gleichgewicht bleiben und seinen Geist trainieren**

Eine der größten Herausforderungen unserer Zeit liegt darin, wie wir angesichts des zunehmenden Drucks und der stetig wachsenden Anforderungen mit unseren begrenzten und knapper werdenden Ressourcen umgehen und dabei die natürlichen Fähigkeiten unseres Gehirns richtig einsetzen. Der Intellekt hat in unserer Gesellschaft die Oberhand gewonnen und erlaubt es dem Rest des Gehirns (90%) nicht, sich wirkungsvoll einzubringen. Dies führt zu einem offenkundigen Ungleichgewicht und gegebenenfalls zu physischen Erkrankungen.

Eigenschaften wie das große Ganze zu sehen, Zusammenhänge zu erkennen, unsere Intuition und Kreativität blühen und freien Lauf zu lassen sowie unsere Verbindung zur Natur und emotionale Balance werden oft nicht so respektiert wie ein starker Intellekt, Dennoch sind sie extrem wichtig für unser ganzes Leben!

Meine jahrelangen Erfahrungen und Untersuchungen auf diesem Gebiet haben mir regelmäßig eins vor Augen geführt: der EINZIGE Weg, um das Gehirn ins Gleichgewicht zu bringen, Stress zu reduzieren und wieder mit sich selbst in Verbindung zu kommen, ist, das mentale Geplapper in seinem Kopf für einige Minuten pro Tag zu STOPPEN.

Wie ein Hamster im Rad – wir müssen aus dem Rad herauskommen um zu realisieren, was um uns herum ist und was für Möglichkeiten bestehen.

Genau das vermittele ich in meinen KAGAMI Trainings Golfern jeder Spielstärke ebenso wie auch Führungskräften – den Kopf zum Schweigen zu bringen und freizubekommen. Und das während des Schwungs. Während des Moments, auf den es ankommt. So bringst Du Dein Gehirn in Balance. Das ist gewaltig. Du brauchst nicht einmal einen Golfschläger in die Hand zu nehmen, um das zu erlernen: Dein Golfspiel wird sich gleichwohl merklich verbessern.

Stress und ausgiebiges “Kopfgeplapper” kann nur außerhalb des JETZT existieren. Es ist nicht möglich Stress zu erfahren oder rasende Gedanken zu haben, wenn Du in der Gegenwart verankert bist.

Der Bestseller-Autor und spirituelle Lehrer Eckhart Tolle sagt “Die Tür zum JETZT geht durch den Körper”. Top-Athleten kennen diese Tatsache sehr gut. Es ist Zeit, Dich selbst öfter im JETZT zu verankern, so dass nicht nur Dein Golfschwung davon profitiert, sondern auch Dein Life Swing und Work Swing.

Alle KAGAMI Golfer und die Leser meines Buches wissen, dass das JETZT der wirkungsvollste Ort während eines Golfschwungs ist. Ein ruhiger Geist erlaubt allen anderen Gehirnregionen (und das bedeutet 90% des gesamten Gehirns) ohne Anweisungen oder negative Gedanken zu funktionieren und eben nicht die feinmotorische Koordination eines Golfschwungs zu stören, unser Verhalten im Büro zu sabotieren oder ungeduldig im Umgang mit unseren Mitmenschen zu sein.



**GOLF & LEADERSHIP ACADEMIES**

Hier ist eine einfache Übung für Dich, wenn Du Dich überfordert oder gestresst fühlst, Klarheit in einer bestimmten Sache suchst oder einfach einen Vorsprung auf Deine Mitstreiter beim ersten Turnier im nächsten Jahr haben möchtest.

Stelle sicher, dass Du in den nächsten 5 Minuten nicht gestört wirst – schalte Dein Telefon aus und hänge ein “Nicht stören”-Schild raus. Wenn notwendig, gehe auf die Toilette – da sollte Dich niemand stören!!

Setze Dich bequem hin, beide Füße sollen auf dem Boden stehen. Atme ein paar Mal tief durch und stelle Dir vor, Du stehst unter einer Dusche. Das Wasser wäscht bei jedem Atemzug alle physischen Spannungen von Deinem Körper und lässt sie im Abfluss verschwinden. Fühle, ob Deine Gesichts- und Schultermuskeln noch angespannt sind. Als nächstes widmest Du Deine Aufmerksamkeit dem Kontakt zwischen Deinem Körper und dem Stuhl und/oder Boden mit Deinen Füßen oder der Unterseite Deiner Beine.

Erkunde diesen Kontakt gründlich während Du in diese Körperregionen hinein atmest – sende beim Ausatmen Deinen Atem zu diesen Körperregionen.

Passe Deine Atmung an ein ungewöhnliches, aber wirkungsvolles Muster an: atme drei Schläge lang kraftvoll ein und dann für 5 Schläge sanft aus (jeder Schlag sollte etwas länger als eine Sekunde sein). Um diesen Rhythmus beizubehalten, musst Du die Schläge zählen. Das lässt es schwierig werden, gleichzeitig intellektuelle Gedanken zu verfolgen. Erwischt! Wenn Gedanken in Deinen Kopf vordringen wollen, lasse sie vorbeiziehen. Du wirst feststellen, dass Du Dir einen Gedanken “schnappst”, wenn Deine Atmung nicht mehr nach dem vorgeschriebenen Rhythmus funktioniert.

Wenn Du diese Übung jeden Tag ein paar Minuten machst oder wenn Du merkst, dass Du aus dem Gleichgewicht, gestresst oder emotional geladen bist, werden sich Deine Reaktionen auf die Umstände verändern – und damit Deine Realität. Wenn Du dies einmal die Woche machst, wirst Du nur wenig Effekt verspüren – der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Wiederholung.

Sabana Crowcroft  
December 2010

**KAGAMI Golf & Leadership Academies**

Phone +49 176 70550217 ♦ Email: [sabana@kagami.com](mailto:sabana@kagami.com) ♦ Web: [www.kagami.de](http://www.kagami.de)