

SABANA
CROWCROFT



PGA Professional
Ex-European Tourspielerin
Management Trainerin
Gründerin von KAGAMI
Golf & Leadership Academies

Hilfe zur Selbsthilfe

Der Teufelskreis: Entkommen Sie der Negativ-Spirale

Eines der häufigsten Ziele, das meine Kunden in den Workshops für sich benennen ist Beständigkeit – ein paar schlechte Schläge dürfen nicht den ganzen Score ruinieren. Marion Klimmer, meine Partnerin bei den Neuro-Mentalen Golftrainings, hat einige hilfreiche Hinweise, wie man den Teufelskreis – schlechte Schläge ziehen weitere nach sich – durchbrechen kann. Hier Marions Ratschläge:

Adrenalin kann hilfreich UND schädlich beim Golfen sein

„Höchstleistungen können wir nur abrufen, wenn wir direkt vor und während des Golf-Schlages in „emotional-mentaler Balance“ sind. Nur dann haben wir genügend Adrenalin im Körper, das uns positiv beflügeln kann. Es darf aber auch nicht zu viel sein! Eine Überdosis stresst, hemmt unser Leistungsvermögen und führt zu unklugen Entscheidungen - z.B. einer falschen Schlägerwahl. Das zieht häufig misslungene Schläge nach sich. Bekommen wir unsere Emotionen DANN nicht klug in den Griff, ärgern wir uns noch mehr – was eine erneuten Ausschüttung von zu viel Stresshormonen nach sich zieht. Und da ist er: der gefürchtete Teufelskreislauf! Und mit ihm eine Aneinanderreihung von misslungenen Schlägen....

Hier hinter stecken ursächlich nicht (nur) Technik- oder Schwungprobleme. Der Prozess, Höchstleistungen abzurufen oder auch selbst zu sabotieren verläuft über mehrere Ebenen. Diese nenne ich *Höchstleistungs-Prozess-Ebenen*.

Kennen Sie das auch? Irgendetwas, irgendjemand ärgert Sie auf der Golfgrüne? Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass

unser „limbisches System“ im Gehirn – unser Emotionszentrum – solche und ähnliche Sinnesreize mit Emotionen verknüpft. Diese – wenn wir nicht „eingreifen“ – destabilisieren im negativen Falle unseren emotional-mentalen Zustand und führen zu ungünstigen oder unangenehmen Körpergefühlen und – Reaktionen (siehe Kasten).

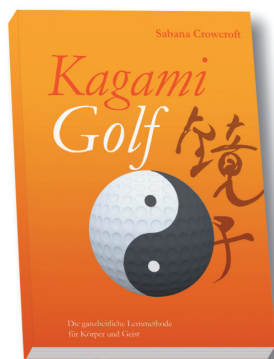
Höchstleistungen durch schnelle Augenbewegungen

Wenn wir uns beim Golfen ärgern oder Stress verspüren, können wir bewusst eingreifen, um einen günstigen emotional-mentalen Zustand bei uns zu erzeugen.

Hocheffizient ist das Coaching-Instrument *WingWave®*, das die Psychologen Cora und Harry Besser-Siegmund entwickelt haben und das in

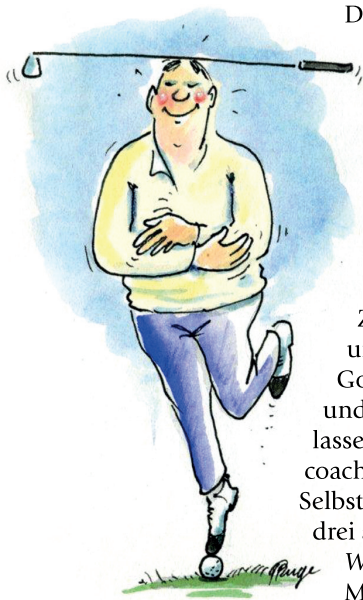
seiner Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt ist. Es nutzt REM-Phasen (Rapid Eye Movement) schnelle Augenbewegungen, die wir auch automatisch mehrfach im nächtlichen Schlaf vollziehen.

Das dient der optimalen Vernetzung aller Gehirnareale und damit dem „Entstressen“ von Sinnesreizen und belastenden Erlebnissen sowie der Auflösung von emotionalen Blockaden: die entscheidende Voraussetzung für das Abrufen von Höchstleistungen!



Kagami Golf
von Sabana Crowcroft.
30.000 Exemplare verkauft.
Erhältlich über das KAGAMI Büro.
29 € + Versand
www.kagami.de

Golf-Emotionen müssen wir am „Ort des Geschehens“ bearbeiten: im Limbischen System unseres Gehirns. Marion Klimmer



Diese hilfreichen REM-Phasen können wir bewusst durch schnelle Augenbewegungen im Wachzustand initiieren – auch auf der Golfgrunde! Zahlreiche Profi- und Amateur-Golfer sowie Fach- und Führungskräfte lassen sich hiermit coachen. Selbst-Coaching mit drei alternativen WingWave®-Methoden:

- 1. Augenturnen:** Suchen Sie sich rechts und links im jeweiligen Blickfeld optische Fixpunkte (z.B. Bäume). Zwischen diesen lassen Sie ihre Blicke horizontal hin- und herwandern – wie einen schnellen Scheibenwischer, ca. 10-20 mal. Das beruhigt und reduziert Stressempfindungen: z.B. wenn Sie sich über andere ärgern oder vor besonderen Herausforderungen (Bunker, Wasser etc.).
- 2. Butterfly-Methode:** Klopfen oder tippen Sie sich selbst mit überkreuzten Armen mehrfach abwechselnd rechts und links z.B. auf die Ellbogen. Das geht gut und unauffällig während Sie beispielsweise warten, bis Ihre Flight-Partner geschlagen haben.
- 3. WingWave-Musik:** Diese speziell komponierte Musik ist besonders hilfreich z.B. auf dem Hinweg zu einem Turnier, um Ihre Nervosität zu regulieren. (mehr: www.KlimmerCuT.de)“

„Höchstleistungs-Prozess-Ebenen“ (entwickelt von Marion Klimmer) Beispielhafter Ablauf „Misslungener Schlag“:



Rainer Sturm / pixelio.de

Vielen Dank, Marion. Mehr dieser Ideen und Berichte über Top-Performer finden Sie in Marions neuem Buch. In der nächsten Ausgabe werde ich Ihnen eine neue KAGAMI Chipping-Übung vorstellen.

KLIMMER COACHING & TRAINING Spezialistin für Höchstleistungen



Marion Klimmer:
Management-Trainerin und Coach. Bereitet ihre Kunden auf „Höchstleistungs-Situationen“ vor. Zu ihren Kunden zählen namhafte Unternehmen, Amateur- und Profi-Golfer.

www.KlimmerCuT.de



Buchinhalt:
Selbst-Coaching-Instrumente zur Optimierung beruflicher und sportlicher Höchstleistungen (speziell Golf). Interviews mit Vorständen, Politikern, Profi-Golfern zu ihren Höchstleistungs-Strategien. Preis: 24,99 €. Erscheinung Ende Februar im Buchhandel.

Neuro-Mental-Golftrainings 2012 mit Sabana Crowcroft & Marion Klimmer:

12.-16.4. (Mallorca)
04.-06.5. oder 15.-17.6. (Hamburg)
Infos: www.kagami.de