



ALARM: Wasserhindernisse – für viele Golfer kein Hindernis!

automatisch mehrfach im nächtlichen Schlaf. Sie dienen der optimalen Vernetzung aller Gehirnareale und damit dem „Entstressen“ von Sinnesreizen, belastenden Erlebnissen und zur Auflösung von emotionalen Blockaden: die entscheidende

Wenn wir vor einem Wasserhindernis stehen, erinnern wir uns meist blitzschnell und ungewollt an vergangene Wasser-Situationen, die für uns ärgerlich endeten: Wir mussten eine vergleichbare, für uns eigentlich einfache Distanz über ein Wasser überwinden, aber wir sehen noch, wie unser Ball damals abdriftete und haben noch im Ohr, wie er ins Wasser platschte. Bei diesen Erinnerungen fühlen wir auch sofort wieder das Gefühl des Versagens und der Peinlichkeit, weil wir uns vor den Mitspielern blamiert fühlten. Diese unverarbeiteten Erinnerungen PLUS die Angst vor einem erneuten „Wasserball“ überfluten uns mit Stressgedanken und einer Überdosis Stresshormonen, denn unser Emotionshirn („limbisches System“) meldet beim Anblick des Wasserhindernisses „Alarm“ und bringt uns aus der nötigen mentalen Balance – mit dem Resultat von Fehlschlägen.

Hierfür nun Ihre 1. Hilfe mit effizientem, neurobiologisch fundiertem Selbst-Coaching: Mit schnellen Augenbewegungen können Sie gegensteuern, Ihre psychische und physische Überspannung runterregulieren und einen sicheren Schlag über das Wasser ermöglichen: Suchen Sie sich rechts und links im jeweiligen Blickfeld optische Fixpunkte (z. B. Bäume). Zwischen diesen lassen Sie ihre Blicke hin- und herwandern (ohne den Kopf selber zu bewegen) – wie mit einem schnellen Scheibenwischer, ca. 10-20 mal. Sie unterbrechen dadurch negative, angstverstärkende Erinnerungen oder Gedanken und bauen sekundenschnell Stress und Aufregung ab.

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit dieser Methode, die sogenannte wache „REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement) erzeugt. Solche durchlaufen wir

Voraussetzung für das Abrufen von Höchstleistungen – und das Überwinden eines Wasserhindernisses.

Ihre Aufregung und Anspannung vor diesem erfolgskritischen Schlag über das Wasserhindernis können Sie auch sehr gut „wegatmen“, um die durch die Aufregung erhöhte Herzfrequenz positiv zu beeinflussen und entspannter zu spielen. Wissenschaftliche Studien weisen nach, dass sehr tiefe Atemzüge (Bauchatmung) in wenigen Sekunden bzw. Minuten unsere Herzfrequenz wieder regulieren. Diese Verbesserung reduziert Stresshormone und lässt positiv wirkende Hormone produzieren. Gleichzeitig sendet das Herz positive Signale an Ihr Gehirn und verbessert hierdurch Ihre emotionale und mentale Gestimmtheit und ermöglicht dadurch Ihre persönliche Höchstleistung: das erfolgreiche Überqueren des Wasserhindernisses.

Außerdem können Sie alle Gedanken und inneren Dialoge im Tonfall verändern und dadurch optimieren – wie ein Tontechniker. Hiermit sind die „inneren Dialoge“ gemeint, die unsere Gedanken in Form von Sätzen abbilden: „Oh je – das schaffe ich nicht“ oder „Oh je – dieses Wasser muss ich überwinden!“ Sie würden dann also innerlich die

Worte nicht im ängstlichen oder ärgerlichen Tonfall zu sich sagen, sondern sie innerlich singen oder fröhlich zu sich sagen. Mit ein bisschen Übung gelingt Ihnen dies immer leichter.

Wenn Ihre Mitspieler es gerade eh nicht hören würden, können Sie auch anfangen, leise zu singen oder zu summen, denn es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass im Gehirn auf diese Weise andere Schwingungen entstehen, die unsere Emotionen verändern und abmildern. Anschließend sollte man sich sofort ein, zwei gelungene Schläge über ein Wasser in Erinnerung rufen: Was Sie im Moment des erfolgreichen Schlages gesehen haben – z.B., wie schön der Ballflug über das Wasser und die Landung auf dem Grün oder Fairway war. Wie es klang, als Sie den Ball gut getroffen haben – und wie gut Sie sich körperlich beim Schwung und beim Realisieren des Schwungergebnisses fühlten. Hierdurch durchfluten Sie sich mit positiven Gefühlen, die Sie beruhigen und die Selbstvertrauen geben.

Die letzte Portion Selbstvertrauen und ein gutes Körpergefühl holen Sie sich, indem Sie noch einen ruhigen Probeschwingung machen. Auf dieses letzte gute Körpergefühl und die positiven Gedanken konzentrieren Sie sich, während Sie an den Ball treten und Ihren richtigen Schlag ausführen. Mit dieser guten Generalprobe gelingt Ihnen ein entspannter Wassersschlag. Falls der Schlag dann erfolglos bleibt, muß es an der Technik liegen: Dann hilft nur, Trainerstunde buchen, Technik optimieren und viel Üben – das schafft dann Selbstvertrauen.

Marion Klimmer MentalCoach



Marion Klimmer (HC 9,4) arbeitet als Emotions- und Mental-Coach mit Golfern und Führungskräften. In ihren Coachings und Seminaren fördert sie das Abrufen persönlicher Höchstleistungen – in erfolgskritischen Situationen.

Trainingsforum der Besten

Die führenden Top-Trainer der nationalen und internationalen Golfszene sind regelmäßig zu Gast in Hamburg.

In den nächsten Monaten geben sich die führenden Trainer der nationalen und internationalen Golfszene beim Golf Lounge Trainerforum die Klinke in die Hand. Den Start machte Ende Juni „Golfguru“ Oliver Heuler mit einem sehr unterhaltsamen Vortrag.

Mehrfach über das Jahr verteilt werden im Rahmen dieses Expertenkreises die neuesten Erkenntnisse ausgetauscht und vermittelt. Die Veranstaltungen bestehen aus einem Vortrag, einer Diskussion und der Möglichkeit, praktische Tipps persönlich zu erleben. Initiator ist Leadbetter Chef Europa, Paul Dyer, der zugleich die Aus- & Fortbildung der Golf Lounge Trainer leitet.

„Wir sind sehr stolz darauf, Top-Trainer wie Oliver Heuler zu uns holen zu können. Die



Expertise und unterschiedliche Herangehensweise der besten Trainer bringt unser gesamtes Academy-Team voran und erweitert nachhaltig den Trainingshorizont. Unsere Kunden profitieren von der Vielfalt und unterschiedlichen Methoden der Ausbildung. Fortbildung wird bei uns nachhaltig



gelebt, zusätzlich sind sämtliche neue Trainingstools bei uns verfügbar,“ so Geschäftsführer Peter Merck.

Die nächsten Termine:

Do., 24. Juli, 18.30 – 20 Uhr:

Martin Hasenbein, Tour Coach und Ausbildungsleiter der PGA of Germany. Fünf-Sterne-Professional der PGA of Europe und Master Professional.

Fr., 29. August, 18.30 – 20 Uhr:

Stefan Quirnbach 5-Sterne-Professional der PGA of Europe. Zusätzlicher Titel: „Master Professional“ (höchste Graduierungsstufe der PGA of Germany). Seit 2000 ist er PGA of Germany Präsident.

Do., 04. September, 18.30 – 20 Uhr:

Paul Dyer & Dominik Müller – Saisonfinale. Dominik Müller ist Landestrainer des HGV und Mitglied des PGA Coach-Teams, ehemaliger St. Leon-Rot-Trainer und Erfolgscoach.

Anmeldungen über die mailbox sind ab sofort unter trainingsforum@golflounge.de möglich.

Seit 2011 verfügt die Golf Lounge über die führende Videoanalyse-Software V1 Pro mit Highspeed Kameras und Videozusammenfassung für den Schüler. Neu seit Juli 2013 ist der TrackMan III, das derzeit weltweit modernste Radar-Messgerät zur Ermittlung von Ballflugdaten. Mit Hilfe des TrackMan ist es möglich, den kompletten Ballflug mit allen wichtigen Parametern (Startwinkel, Ballabflugeschwindigkeit, Ballflug, Schlägerkopfgeschwindigkeit, Fluglänge des Balls, Spin des Balls u.v.m.) zu messen. Dank des neuen TrackMan III Modells – mobil und überarbeitet – kann inzwischen das komplette kurze Spiel und z.B. Spin und Eintreffwinkel bei Chips und Pitches aufgenommen werden. Darüber hinaus unterrichten mit Paul Dyer und Timo Lehnert namhafte Trainergrößen in der Golf Lounge Academy, die von Marc Schlenker (Top 20 Pro in Deutschland) geleitet wird.

111 Gründe Golf zu lieben

Endlich: Golf wird wieder olympisch!

Unterhaltsame Anekdoten aus dem Alltag auf dem Golfplatz – Ein humorvoller Motivationsschub für alle jungen und alten Golfer. Wer schon



spielt, erkennt sich in den Texten wieder. Wer noch nicht spielt, kennt zumindest Tiger Woods. Es ist ein leidenschaftliches und augenzwinkerndes Plädoyer für den Golfsport – und die Welt rund um Caddies, Klubterrassen und gepflegte Grünflächen. Wohltuend die 111 Kurzgeschichten, die verführen, ein bis drei wunderbare Golfszenen im gemütlichen Sessel zu Hause oder auch auf Reisen hintereinander zu konsumieren. Eine Liebeserklärung an den schönsten Sport der Welt.

Hein-Dirk Stünitz, 111 GRÜNDE, GOLF ZU LIEBEN, 272 Seiten, Taschenbuch, ISBN 978-3-86265-359-1

Originalausgabe | 9,95 EUR (D)

So coachen sich die Besten

In acht Kapiteln geht Klimmer auf die Situation ein, an sich selbst zu arbeiten und wie bekannte Persönlichkeiten es

schafften, mit ihren Schwachstellen fertig zu werden. Ob es nun Magenschmerzen vor Prüfungen, Aufregungen vor wichtigen Präsentationen oder die zitternden Hände

beim Golfabschlag sind. Uns bekannte Golfer wie Marina Eberl, Sven Strüver, André Sallmann und Christoph Frass kommen selbstverständlich auch darin vor, denn Marion Klimmer ist mit einer einstelligen Vorgabe geradezu prädestiniert, über die Macken der Golfer zu schreiben.

Marion Klimmer, SO COACHEN SICH DIE BESTEN, 279 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-86881-324-1

Originalausgabe 24,90 EUR (D)

