

Selbstbewusstes Golf



Können Sie von sich behaupten, selbstbewusst Golf zu spielen? Haben Sie volles Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und Ihren Charakter? Stehen Sie mit viel Vertrauen in sich über dem Ball am Abschlag, im Bunker oder bei einem kurzen Putt?

Wollen wir selbstbewusster spielen, müssen wir lernen, uns mehr zu vertrauen. Genauer gesagt müssen wir beginnen, unserem Körper und unserem unterbewussten Verstand mehr zu vertrauen. Ist Ihnen klar, dass wir die meiste Zeit auf dem Golfplatz das genaue Gegenteil üben? Indem wir mit unserem bewussten Verstand dem unterbewussten Verstand Befehle geben, zeigen wir ihm unser Misstrauen...

"Schwing langsamer"

"Dreh Dich mehr"

"Bloß nicht nach links"

"Nicht von außen schwingen"

Mit jedem dieser Befehle vor einem Golfschlag üben wir also das genaue Gegenteil von Selbstvertrauen und sorgen dadurch für Anspannung in unserem Körper. Können Sie sich vorstellen, frei von diesen Gedanken und Befehlen Golf zu spielen? Das erfordert jede Menge Mut und absolutes Vertrauen in den eigenen Körper und Vertrauen in dessen Fähigkeit mit der richtigen Aufmerksamkeit zu lernen. Wir alle haben ohne diese Befehle auch das Laufen und Sprechen gelernt.

In meinem Coaching möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihren eigenen Fähigkeiten, Ihrem Körper und Unterbewusstsein mehr zu vertrauen. Das erreichen wir unter anderem mithilfe des PSYCH-K® Prozesses und der HeartMath® Techniken.