

## MEIN GOLF – Reflexion

*Nehmen Sie sich ca. 30 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen. Seien Sie so ehrlich wie möglich und offen für neue Einsichten.*

🕒 Das Ziel des Spiels ist es, mit so wenig Schlägen wie möglich den Ball ins Loch zu befördern. Aber was ist der Sinn des Spiels? Was ist der generelle Sinn von Spielen?

🕒 Warum und mit welcher Absicht spielen Sie das Spiel?

**☉ Entsprechen Ihre Absichten dem, was Sie auf dem Platz „leben“?**

**☉ Spielen Sie Golf wie Sie es möchten oder wie die Gesellschaft es von Ihnen „möchte“?**

**☉ Wie möchten Sie das Spiel spielen?**



**☉ Wie wichtig sind Selbstvertrauen, Konzentration und Kreativität für Golf?**

**☉ Wie viel Ihrer Zeit auf dem Golfplatz verbringen Sie damit, sich in den Bereichen Selbstvertrauen, Konzentration und Kreativität zu verbessern?**

**☉ Gäbe es gute Schläge, wenn es keine schlechten Schläge geben würde? Wofür gibt es schlechte Schläge?**



**🕒 Wie funktioniert Lernen im Golf?**

**🕒 Wie haben Sie Fahrradfahren oder Laufen gelernt? Wie wichtig waren dafür Fehler?**

**🕒 Wozu sind Fehler also da (im Golf)?**



**☉ Was bedeutet es für Sie, „Sie selbst“ zu sein? Was hat das für Sie mit Freiheit zu tun?**

**☉ Ist Ihr Golfschwung ein Ausdruck „Ihrer selbst“? Sind Sie frei in Ihrem Schwung? Wenn nein, was hindert Sie?**



**🕒 Kann Golf einen positiven Unterschied in Ihrem Leben machen? Wenn ja, wie?**

**🕒 Was möchte Golf uns lehren bzw. was sind Golfs Lektionen? Lassen Sie diese Lektionen zu?**



**9 Welchen dieser mentalen Zustände erkennen Sie bei sich im Golfspiel?**

- Verlangen nach Anerkennung**
- Angst sich zu blamieren**
- Gut aussehen wollen**

**9 In welchen Momenten stehen Sie sich auf dem Platz selbst im Weg? Wie „sabotieren“ Sie sich?**

**9 Welche Glaubenssätze stehen Ihrer Meinung nach hinter dieser Sabotage? (Im Anhang finden Sie Liste mit für Golf relevanten negativen Glaubenssätzen)**





## Anhang: Glaubenssätze

### Leistungslimitierende Glaubenssätze

- ☉ **Aus Dir wird nie was**
- ☉ **Du bist nicht gut genug**
- ☉ **Erfolg macht einsam**
- ☉ **Freu Dich nicht zu früh**
- ☉ **Ich bin immer Letzter**
- ☉ **Das kann ich nicht**
- ☉ **Ich habe immer nur Pech**
- ☉ **Emotionen kann man nicht kontrollieren**
- ☉ **Das Leben ist hart**
- ☉ **Risiken eingehen ist immer gefährlich**
- ☉ **Dir wird nichts geschenkt**
- ☉ **Wer hoch hinaus will, kann tief fallen**
- ☉ **Sei perfekt**
- ☉ **Ich muss den anderen gefallen**
- ☉ **Warum immer ich?**
- ☉ **Ich bin nicht fähig**
- ☉ **Lieber nicht zu viel erwarten, ich entäusche mich / andere sonst**
- ☉ **Ich habe nichts anderes verdient**
- ☉ **Man sollte sich nie zu früh freuen**
- ☉ **Strafe muss sein**
- ☉ **Geld ist die Wurzel allen Übels [relevant im Profisport]**
- ☉ **Wenn es wichtig wird, versage ich immer**
- ☉ **Das schaffe ich sowieso nicht**
- ☉ **Du hast es nicht verdient**
- ☉ **Ich werde bestimmt ausgelacht**





## **Glaubenssätze, die uns die Freude am Golf nehmen**

- ☉ **Alle reden schlecht über mich**
- ☉ **Das Leben ist hart**
- ☉ **Leidenschaft nimmt mit der Zeit leider ab**
- ☉ **Nur wenn ich Leistung bringe, werde ich geliebt**
- ☉ **Nur wenn ich Leistung bringe, bin ich etwas wert**
- ☉ **Ich bin nicht genug**
- ☉ **Wenn ich nicht gut bin, werde ich nicht geachtet**
- ☉ **Leben gleich Leiden**
- ☉ **Zeig' keine Schwäche**
- ☉ **Man kann nicht einfach machen, was man will**
- ☉ **Survival of the fittest**
- ☉ **Man kann nicht immer gut drauf sein**
- ☉ **Versage ich in ..., habe ich als Mensch versagt**
- ☉ **Ich darf nur glücklich sein, wenn ich bewundert werde**
- ☉ **Glück ist nur von kurzer Dauer**
- ☉ **Ich bin getrennt von allen anderen**
- ☉ **Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich selber habe, wird nichts aus mir**
- ☉ **Sei der Erste**
- ☉ **Lieber auf Nummer sicher gehen**
- ☉ **Ich darf nur glücklich sein, wenn ich Leistung gezeigt habe**
- ☉ **Wenn ich mich auf etwas freue, werde ich immer enttäuscht**
- ☉ **Wenn ich einen Fehler mache, denken die Leute schlecht über mich**
- ☉ **Ich darf keine Fehler machen**
- ☉ **Das Unbekannte ist gefährlich. Ich muss Kontrolle haben.**
- ☉ **Da muss ich allein durch**



## Entwicklungsfeindliche Glaubenssätze

- ☉ **Ich werde sowieso nicht besser**
- ☉ **Man kann nicht alles können**
- ☉ **Hilfe suchen ist ein Zeichen für Schwäche**
- ☉ **Zeit ist knapp / Ich habe nie Zeit**
- ☉ **Ich darf andere nicht mit meinen Problemen stören**
- ☉ **Gott hat mich nicht gerade mit Talent gesegnet**
- ☉ **Aus Dir wird nie was**
- ☉ **Ich bin ungeschickt**
- ☉ **Was Hänschen nicht lernt, lern Hans nimmermehr**
- ☉ **Sei vernünftig**
- ☉ **Ich bin machtlos**
- ☉ **Ich bin unfähig, Neues zu lernen**
- ☉ **Ich habe 2 linke Hände**
- ☉ **Ich konnte noch nie gut...**
- ☉ **Bei mir / uns war es schon immer so**
- ☉ **Sich zu verändern ist schwierig**
- ☉ **Bei mir funktioniert das sowieso nicht**
- ☉ **Das ist nun mal so**
- ☉ **Ich bin ungeduldig**
- ☉ **Das lasse ich lieber. Ich ziehe es sowieso nicht durch**
- ☉ **Das lerne ich niemals**

