

Raus aus der Falle!

**Was wünschen sich Golfer? Warum spielen Golfer das Spiel?
Wo ist da die Falle?**

Was wünschen sich Golfer?

- **Mehr Konstanz**
- **Nie wieder Slicen**
- **Mehr Länge**
- **Single Handicap**
- **Endlich aus Bunkern herauskommen**
- **keine 3-Putts mehr**
- **sich nicht mehr blamieren**
- **Score verbessern**
- **Mehr Fairways treffen**
- **Spiel um das Grün beherrschen**
- **kurze Putts meistern**
- ...

⇒ **Besseres Spiel, weniger Schläge, Ergebnis, Leistung, Status**

Weshalb spielen Golfer das Spiel?

- **gute Zeit mit Freunden / Familie**
- **sportliche Herausforderung**
- **Spaß und Vergnügen**
- **Wettkampf**
- **Selbstvertrauen entwickeln**
- **Bewegung in der Natur**
- **neue Dinge lernen wollen**
- **Konzentration verbessern**
- **Freude an Entwicklung**
- **Stressabbau**
- **Golf ist abwechslungsreich**
- ...

⇒ **Zufriedenheit, Freude, Weiterentwicklung, Selbstentfaltung**

Wo genau ist hier die Falle? Golfer wünschen sich die Dinge aus der oberen Liste, um die Dinge von der unteren Liste in irgendeiner Form zu erleben. Viele Golfer versprechen sich mehr Spaß und Freude, wenn sie endlich weiter schlagen oder besser scoren. Viele Golfer sind überzeugt, dass sie die Punkte von unten nur erreichen / realisieren können, wenn sie endlich die Punkte von oben auf die Reihe bekommen.

***Erst wenn ich besser spiele, kann ich das Spiel genießen.
Erst wenn ich besser spiele, werde ich glücklich und zufrieden sein.
Erst wenn ich besser spiele, ...***

Meist sind diese Überzeugungen das Ergebnis einer unterbewussten Programmierung und meist sind wir uns dessen gar nicht bewusst. Es ist wahrscheinlich, dass wir diese Überzeugungen gar nicht selbst ausgesucht haben, sondern einfach unbewusst von anderen Golfern übernommen haben. Kein Wunder - nahezu alle Golfer ticken so...

Was passiert, wenn wir einen Punkt von oben abgehakt haben? Können wir einen Punkt überhaupt abhaken? Tiger Woods hat mal gesagt: "Das Beste am morgigen Tag ist, dass ich besser werden kann als ich es heute bin". Kommen wir also endlich aus dem Bunker heraus, können wir sicherlich auch noch besser herauskommen. Benötigen wir weniger Schläge, gibt es sicherlich Möglichkeiten, noch weniger Schläge zu brauchen. Wir wollen in irgendeiner Form "ankommen" - werden wir aber nicht...

Das zu erkennen, kann ernüchternd oder sogar frustrierend sein. Genauso gut kann es uns aber auch die Augen öffnen... Wie wäre es, wenn wir es andersherum probieren würden? - Von unten nach oben...

Wir könnten beginnen, uns zunächst mehr mit der unteren Liste auseinanderzusetzen: Zufriedenheit, Freude und persönliche Weiterentwicklung kommen vor Ergebnis, Leistung und weniger Schlägen. Die rechte Seite führt zur linken Seite. Nur ganzselten ist es andersherum.

Wir müssen zunächst an unseren Überzeugungen - der unteren Liste - arbeiten, bevor wir uns mit unserer Performance auseinandersetzen können. Je mehr Spaß wir haben, desto besser spielen wir - und nicht andersherum!

***„Halte Deine **Überzeugungen** positiv, denn ...
Deine Überzeugungen werden zu Deinen Gedanken,
Deine Gedanken werden zu Deinen Worten,
Deine Worte werden zu Deinen **Taten**,
[...]"
(Mahatma Gandhi)***

"If you want a new outcome, you will have to break the habit of being yourself, and reinvent a new self." (Dr. Joe Dispenza)

Arbeiten wir an Unten, sind Verbesserung Oben zu erwarten - als Nebenprodukt.

Dabei ist es hilfreich und vielleicht sogar unabdingbar unsere Überzeugungen und Wahrnehmungen zu transformieren.

Und genau dabei möchte ich Sie mit meinem Coaching unterstützen.