



DIE INNERERE STIMME



Sind es die Gedanken, die den Menschen lenken oder bewegen? Alle Mental-Trainer sagen: Ja, Gedanken führen uns zu Erfolg oder Misserfolg. Ein neues Ritual zeigt den richtigen Umgang mit unserem »inneren Dialog«

Es sind die Emotionen, die Sie bewegen, Ihre Gedanken beeinflussen und zuweilen auslösen. »Du Idiot« oder eine ähnlich ansprechende Wortwahl, das hat sich doch wohl jeder Golfspieler schon mal sagen gehört, oder? Umgekehrt lösen auch Gedanken bei Ihnen Emotionen aus, und so haben wir einen zyklischen Prozess zwischen Emotionen und Gedanken. Somit haben Sie die Wahl, bei den Gedanken oder den Emotionen anzusetzen, um sich in einen Zustand zu bringen, in dem Sie das Golf zu spielen, zu dem Sie fähig sind.

Vordergründig mag es banal erscheinen, dass Bewegungen und Handlungen durch Gedanken beeinflusst werden. Doch diese Erkenntnis ist von entscheidender Bedeutung für Ihr Golfspiel und Ihren Score. Die begleitenden Selbstgespräche können Sie unterstützen, motivieren und zum Sieg führen. Sie können Sie aber auch in den Abgrund reißen, vor allem dann, wenn das Gedankenkarussell eine selbsterstörerische Auswirkung annimmt.

Kennen Sie die Stimme in Ihrem Kopf? Sie ist es, die Zweifel über Ihre Schlägerwahl anmeldet. Sie ist es, die Ihnen eine ungenaue Entfernungsangabe liefert und die Ungewissheit über die eigenen Schlagweiten zutage fördert. Die Bedenken über das eigene Können, mal mit Über- und mal mit Unterschätzung desselbigen, sind ein beliebtes Thema im Gedankenkarussell auf dem Golfplatz. Und diese Diskussionen im eigenen Kopf sind der »innere Dialog«. Der muss nicht zwangsläufig gesprochene Wörter beinhalten, es können auch nur Gefühle sein oder Farben. Sie werden staunen, wie weit gefächert die Bandbreite der Möglichkeiten ist, sich selbst fertig zu machen – im Umkehrschluss aber auch, wie schön und friedlich es zugehen kann in Ihnen.

Doch der Frieden nach einem guten Schlag währt oft nicht lange. »Was denken die Mitspieler über mich?« – »Mein Flight-Partner schwingt besser und schlägt weiter als ich« – »Oh nein, was passiert, wenn ich diesen Schlag verziehe« oder »Oh Gott, wenn ich das ganze Spiel schlecht abschließe«... Und schon landet der Ball im Wasser, in der Prärie oder sonstwo, ohne dass Sie überhaupt mitbekommen haben, dass Sie möglicherweise gerade nicht auf den Ball und den Schlag konzentriert waren.

Abu Dhabi



The St. Regis Saadiyat Island Resort Abu Dhabi

★★★★★

7 Übernachtungen im Superior Zimmer
inkl. Frühstücksbüfett
4 Greenfees nach Wahl
auf Saadiyat Golf, Abu Dhabi Golf
oder Yas Links

ab € 1.545,- pro Person



gültig bei Aufenthalt 03.12.13-05.04.14
außer 23.12.13-05.01.14 (nach Verfügbarkeit
und Buchung bis 45 Tage vor Anreise).
Weitere Konditionen auf Anfrage.

Classic
Golf
TOURS

Buchung über:
Classic Golf Tours /
CGT Reisen GmbH
Carl-Zeiss-Str. 3
60388 Frankfurt
Tel.: 0 61 09 - 30 99 60
www.classicgolftours.de

»DER EINZIGE TYRANN, DEN
ICH IN DIESER WELT ANERKENNE,
IST DIE LEISE INNERE STIMME.«

Mahatma Gandhi

UNTERSTÜTZEN SIE SICH SELBST

Innere Dialoge können leise, laut, grausam und schön sein. Sie zerstören den Selbstwert und forcieren Emotionen, die sich ungünstig auf das Spiel auswirken. Diese Gedanken können Sie ablenken, lähmen, panisch oder nahezu handlungsunfähig machen. Ehemalige Spieler berichten, dass die Angst und das ewige Martern im eigenen Kopf sie permanent auf dem Platz beherrschten, obwohl dieser Sport so schön und so bereichernd sein kann. Mit dem Ritual »Innerer Dialog« wirken Sie lösend auf das Gedankenkarussell ein und kommen im Umgang mit sich selbst zu mehr Achtsamkeit und Wertschätzung. So formen Sie mit diesem neuen Ritual einen unterstützenden Dialog – und haben gleichzeitig in jedem Moment den weltbesten Cadie an Ihrer Seite, sich selbst.

Doch was tun Sie nun mit Ihren inneren Dialogen? Wenn die Gedanken schon da sind, können Sie diese nur noch umformen. Sie weghaben wollen, verstärkt den Dialog (und macht das Ganze noch schlimmer). Ganz am Anfang steht die Be-



David Blakeman (oben) und der neue Entwicklungspartner Martin Westphal: Erfahrene PGA-Professionals sorgen bei Golfact für die sichere und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel

wusstmachung des inneren Dialogs. Hören Sie hin. Passen Sie auf. Geben Sie Ihren Gedanken den Raum. Haben Sie keine Angst: Das sind alles Sie selbst, nur in einer differenzierten Art und Weise. Der Golfsport bietet Ihnen auch hier die Möglichkeit, sich selbst neu und in einer anderen Art und Weise kennenzulernen. Lassen Sie ihre Impulse zu, wie schon beim Ritual »Umgang mit Emotionen« beschrieben (GJ 6/13). Lassen Sie alle Gedanken zu. So schlimm, so laut und so grausam diese auch sein mögen. Es wird nie jemand erfahren, denn es passiert ja nur in ihrem Kopf.

Zur Beruhigung, es gibt da draußen immer jemanden, bei dem es noch viel schlimmer ist, als Sie es sich vorstellen können. Da gibt es Spieler, die beschimpfen sich selbst bis zur Selbstaufgabe und demütigen sich, wozu ihre schlimmsten Feinde nicht fähig wären. Aber auch diese innere Selbstzerfleischung lassen Sie erst mal zu. Stellen Sie sich, und schließen Sie diese Gedanken ab. Wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle weg-

drücken oder nicht haben wollen, verspreche ich Ihnen, es wird schlimmer und die Gedanken lauter. Geben Sie Ihren Gedanken einen wohlwollenden und bestätigenden Anker zum Abschluss. Sprechen Sie sich zum Beispiel, laut oder leise, »okay« oder »gut« vor. Ironische oder sarkastische Kommentierungen lindern nur kurzfristig, da sie eine zustimmende Wirkung aufweisen, langfristig verstärken sie Ihre Gedanken und sind als Ausweichstrategie nur bedingt funktional.

ANALYSIEREN SIE IHREN ZUSTAND

Nun kommen wir zum zweiten Schritt. Ändern Sie die Submodalitäten, die innere Struktur des Dialogs. Dazu müssen Sie erkennen, wie Ihr innerer Dialog strukturiert ist. Wie ist Ihre Anrede, also die Stimme mit der gesprochen wird. Heißt es dort »Du Idiot«, »Sie Idiot« oder »ich Idiot«? Ich empfehle Ihnen, die Anrede in die »Ich-Form« umzuformulieren. Es ist immer noch besser, Sie gehen streng mit sich um als irgendjemand anders. Versuchen Sie, sich in Zukunft mit »Ich« anzusprechen: »Ich habe gut oder schlecht gespielt.«

Wie ist Ihre Stimmlage oder Stimmung? Ist diese laut oder leise? Freundlich oder unfreundlich? Zugewandt oder distanziert? Eher männlich, eher weiblich oder eher neutral? Eher belehrend oder eher unterstützend? Klingt sie kindlich oder erwachsen? Ist der Dialog gesprochen, gesungen oder möglicherweise in Gedichtform? Glauben Sie, das ist Unsinn? Dann versuchen Sie mal, sich im freundlichen Schlagergesang selbst zu beschimpfen. Die Wirkung wird Sie erstaunen. Experimentieren Sie mit den oben angebotenen Submodalitäten, und suchen Sie jene aus, die Sie am besten unterstützen. Ich empfehle Ihnen als ersten Schritt eine möglichst einfache Sprache in freundlichem Ton. Beim Geschlecht müssen Sie ausprobieren, was Ihnen angenehm ist und Sie unterstützt.

Achten Sie im nächsten Schritt bei der Konfektion Ihres »inneren Dialogs« darauf, aus welcher Richtung dieser gesprochen wird: von oben rechts, unten, links, von vorne, von hinten, von der Seite. Finden Sie heraus, welche Richtung Sie unterstützt, ändern Sie diese und reflektieren, wie weit es die stimmige Richtung ist. Nehmen Sie sich Zeit, das alles herauszufinden – wenn das Gebrülle da ist, werden Sie froh sein, wenn Sie wissen, wie Sie dieses umformen. Unterstützen Sie den Prozess durch bewusste Bauchatmung mit klarem Fokus auf dem Ausatmen (s.a. GJ 6/13 oder das Ritual »Umgang mit Ärger« in GJ 7/13).

FILTERN SIE GUTES HERAUS

Oft löst die Veränderung der Submodalitäten bereits die Belastung auf. Wenn Sie weiter gehen wollen, kommt nun der spannende Teil, die Umformung. Dabei filtern Sie aus dem Schlimmen das Gute heraus. Sie formen die Kritik und die Zweifel in etwas Unterstützendes um und wiederholen den inneren Dialog. Suchen und finden Sie einen Satz, der Sie in der spezifischen Situation unterstützt und sprechen sich diesen innerlich vor. Dazu gehört anfangs mentale Kraft und etwas Kreativität, die dann aber in Routine übergeht.



RICHARD GRAF ist Personal-Coach und Trainer für mentales und emotionales Golftraining. Aus seiner reichhaltigen Erfahrung heraus erfand und entwickelte er Golfact und trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. Inzwischen über 30 Jahre als Berater, Trainer und Führungskraft aktiv, gründete er zudem vor rund zwei Jahrzehnten ein eigenes Unternehmen und war jahrelang Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender. Seit längerem schon hat der Diplom-Mathematiker nun aber die Tätigkeit als »Certified Personal Coach« der European Coaching Association zu seiner alleinigen Profession gemacht. Neben intensiver Fort- und Weiterbildung forscht er zum Thema Kognition, Intuition, Emotion und Entscheidungsfindung. Diese Erfahrungen und die Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Emotionsforschung hat er in seine Arbeit integriert. Ferner ist Graf an der Steinbeis Hochschule Berlin und Zürich Projektleiter für »Mentales und Emotionales Golftraining« und verantwortet die geschäftsführende Leitung der Arbeitsstelle für Golf und Gesundheit.

Für die Praxistauglichkeit und die Integration in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen die erfahrenen PGA-Professionals David Blakeman und Martin Westphal. Beide verfügen über eine langjährige professionelle Erfahrung als Tour-Spieler, Trainer und Mitglieder des Coach Team Germany. Nähere Informationen: golfact.de

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars erhalten Sie unter Tel. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96 Mail: info@golfact.de und golfact.de

Am Anfang wird es nicht immer klappen, Sie werden häufig in die alten Muster fallen, aber geben Sie nicht auf. Schon allein die Suche nach dem Gegenteil und das Formulieren angenehmer Aspekte werden etwas verändern. Sie werden Ihren Fokus auf etwas anderes richten, als sich ewig niederzumachen und zu verzweifeln. So könnte die Umformung von »Selbstbeschimpfungen« beispielsweise aussehen:

»Du Idiot«: Erinnern Sie sich an die Fähigkeit, dass Sie es können und schließen mit einem klaren Anker ab (»gut«). Danach sprechen Sie als inneren Dialog den umgeformten Satz: »Ich kann es« oder »Ich bin gut«, so, wie es Ihrem Leistungsvermögen entspricht.

»Du Grobmotoriker: Erinnern Sie sich, dass Sie die Bewegung beherrschen. Schließen Sie mit »okay« ab, und sprechen Sie sich innerlich mit den gefundenen Submodalitäten ab (»Ich beherrsche diese Bewegung«).

»Du Volldepp«: Das wird umgeformt in »Ich kann es« – und aus »Du Versager« wird »Ich kann Erfolg haben«, »Ich darf Erfolg haben« oder »Ich bin erfolgreich«.

Fangen Sie an, die Dialoge selbst zu gestalten, formen Sie diese Schritt für Schritt um, so dass sie ganz individuell zu Ihnen passen. Gehen Sie irgendwann weiter und werden Sie sich Ihrer Formulierungen bewusst. Ändern Sie Wort für Wort und spüren nach, was Sie unterstützt und was nicht. Wiederholen Sie einfach nur das, was Ihre Stimme gesagt hat, mit geänderten Submodalitäten. Geben Sie sich Zeit und üben spielerisch mit klarem Fokus darauf, was angenehm ist und was nicht. Nach und nach werden ihre Sätze einfach und klar.

Sie werden so zum weltbesten Caddie für sich selbst. Fragen Sie sich, was würde der weltbeste Caddie jetzt in dieser Situation sagen: wertschätzend, motivierend, Selbstwert aufbauend, unterstützend, klar und als Hilfestellung, immer freundlich, zugewandt, bestimmt und ruhig. So spielen Sie mit dem Ritual »innerer Dialog« das Golf, zu dem Sie fähig sind. □



A member of
The Leading Hotels
of the World™

Le Touessrok

★★★★★

Privattransfer ab/bis Flughafen
6 Übernachtungen inkl. Halbpension
im Deluxe Doppelzimmer
unlimited Golf auf Ile aux Cerf Golf

ab € 1.795,- pro Person



gültig bei Aufenthalt 01.11.13-27.04.14
außer 22.12.13-06.01.14
(nach Verfügbarkeit).

Weitere Konditionen auf Anfrage.



Buchung über:
Classic Golf Tours /
CGT Reisen GmbH
Carl-Zeiss-Str. 3
60388 Frankfurt
Tel.: 0 61 09 - 30 99 60
www.classicgolftours.de