

Sie liegen innerlich
am Boden, bildlich
gesehen. Es regnet.
Ihre Schuhe drücken.
Ihr Score ist unterirdisch.
Ihre Flight-Partner
brillieren, und bei Ihnen
funktioniert gar nichts.
Einfach resignieren?
Nein! Unsere Mental-
Technik, der Ressource-
Anker, holt Sie aus dem
Leistungsloch heraus





ERSTE HILFE BEI KRISEN:
**DER RESSOURCE
ANKER**



S

chlechte Laune und ein schlechtes Gefühl auf dem Platz müssen nicht sein. Denn Sie haben ja bereits den Recovery-Anker (GJ 6/13 und 7/13), mit dem Sie emotionale Tiefststände meistern, und den Relax-Anker (GJ 3/13), mit dem Sie Ihre mentale Kraft für 18 Löcher hoch halten, in Ihrem Repertoire. (Sie können übrigens die schon erschienenen Artikel der GJ-Mental-Serie etwas zeitversetzt unter golfact.de einsehen und nachlesen.) Heute lernen Sie

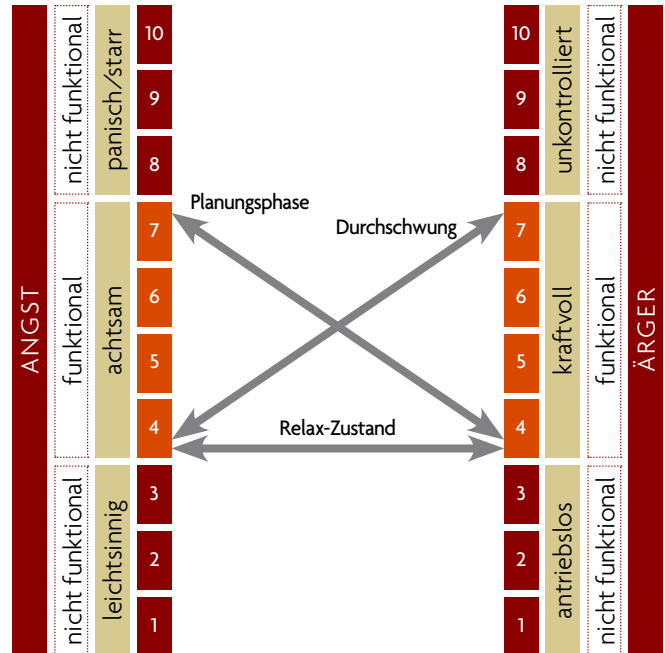
den Ressource-Anker kennen, mit dem Sie immer einen Weg finden, um sich in einen guten Zustand zu bringen, damit Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind.

Im Artikel »Mentale Kraft für 18 Löcher« in GJ 3/13 haben Sie bereits die Basistechnik des Ankerns kennengelernt. Diese Technik wird in diesem Artikel vertieft, und Ihnen wird die Installation eines Ressource-Ankers an die Hand gegeben – die »Erste-Hilfe-Maßnahme« für Krisensituationen. Was also ist zu tun, wenn Sie gerade keinen Zugang zu dem haben, was Sie können, oder gerade nicht in der Lage sind, Ihr Bestes zu geben?

Die Antwort ist ganz schlicht. Sie bringen sich zuerst in einen unterstützenden mentalen Zustand: Sie brauchen einen Anker, den Sie bereits haben oder kennen, also quasi mit sich tragen. Dieser Anker muss bewusst und gezielt abrufbar sein. Er muss auf einem mentalen und emotionalen Zustand aufgebaut sein, den Sie schon einmal erlebt haben. Die Idee dahinter ist die Emanzipation, also das Unabhängigwerden von äußeren Erfahrungen und Einwirkungen sowie der Zugang zu Ihren Ressourcen, die stark genug sind und Ihnen genau dann zur Verfügung stehen, wenn Sie diese benötigen.

WIE BAUT MAN NUN EINEN RESSOURCE-ANKER?

Als Erstes erinnern Sie sich an drei Situationen, in denen Sie freudig und entspannt waren. Stellen Sie sich diese möglichst konkret vor. Wählen Sie dann die intensivste der drei Situatio-



Angst und Ärger: Jede spezifische Situation auf dem Golfplatz erfordert einen dosierten Mix aus funktionalen Zuständen in unserer Emotionsverarbeitung

nen aus. Jetzt brauchen Sie die genaue Uhrzeit und den genauen Ort. Waren Sie alleine oder waren noch andere Personen dabei? Erinnern Sie sich so konkret wie möglich. Wenn Sie sich nicht genau erinnern können, erfinden Sie es einfach so, wie es am schönsten für Sie ist.

Im nächsten Schritt versetzen Sie sich in genau diese Situation. Nehmen Sie die Körperposition und Haltung dieser freudigen und entspannten Situation ein. Stellen Sie das möglichst real nach, oder stellen Sie sich vor, Sie wären in dieser Situation. Achten Sie hier vor allem auf Ihre Mimik und Ihre Gesichtszüge. Atmen Sie auf die gleiche Art und Weise, wie Sie damals geatmet haben.

Nun folgt das assoziierte Erleben. Erinnern Sie sich, was Sie gesehen haben. Und beantworten Sie sich stets die dazugehörige Frage: Was haben Sie gesehen? Erinnern Sie sich möglichst, was Sie in dieser Situation gehört, gespürt, gefühlt, gerochen oder geschmeckt haben. Wenn keine Erinnerung da ist, stellen Sie sich vor, wie es gewesen sein könnte.

Fotos: Harris (1)

Verstärken Sie den Anker durch weiteres assoziiertes Erleben. Verstärken Sie Ihr Erleben mit allen Sinnen. Intensivieren Sie Ihre Erinnerung, indem Sie folgende Fragen beantworten:

- Über welche Fähigkeiten verfügten Sie, um so freudig, leicht und entspannt zu sein?
- Was denken Sie über sich selbst, wenn Sie so leicht, freudig und entspannt waren?
- Welche Werte, die Ihnen wichtig sind, lebten Sie, als Sie leicht, freudig und entspannt waren?
- Wer sind Sie, wenn Sie so freudig, leicht und entspannt sind?
- Welchen Sinn hat es, so leicht, freudig und entspannt zu sein?

Verstärken Sie so Ihr Erleben und intensivieren Ihre Erinnerung. Nun müssen Sie diesen Zustand mit einem Symbol verknüpfen. Das kann ein Bild, ein Wort oder eine Metapher sein. Geben Sie sich Zeit, es wird etwas kommen. Nehmen Sie das Erste. Wenn es Ihnen nicht gefällt, warten Sie weiter und nehmen das, was Ihnen als nächstes einfällt. Wichtig ist, sich entschlossen für das eine Symbol zu entscheiden, dass Sie in einen freudigen, leichten und entspannten Zustand versetzt. Wiederholen Sie diesen Vorgang sieben Mal, indem Sie sich in den bereits aufgebauten Zustand versetzen und danach das Symbol erinnern.

Wann immer Sie während einer Golfrunde in einen unerwünschten mentalen Zustand kommen, aktivieren Sie mit Ihrem Symbol den Ressource-Anker für einen freudigen, leichten und entspannten Zustand.

Diese Art und Weise, einen Ressource-Anker zu setzen, wird als Grundrepertoire im professionellen Coaching angewendet. Sie können durch Wiederholung des Zustands und Verankerung mit dem Symbol den Ressource-Anker auch selbst installieren. □



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



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

ANKER: ERLERNEN DER BASISTECHNIK

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die mentalen und emotionalen Zustände, in denen Sie Höchstleistungen vollbringen, willentlich »einschalten«. Um punktgenau solche Zustände wieder zu erleben, bedarf es eines Ankers. Ein Anker besteht somit aus dem Auslöser und dem ausgelösten Zustand.

Der Auslöser von Anker kann ein visueller (Bild), auditiver (Wort, Geräusch, Töne), olfaktorischer (Gerüche), gustatorischer (Geschmack) oder kinästhetischer (körperlicher) Reiz sein, der verlässlich ein viszerales Reaktionsmuster (Emotionen) auslöst. Anker sind eine Weiterentwicklung der klassischen Konditionierung nach dem Mediziner Ivan Pawlow. Vielen ist der Nobelpreisträger durch den Begriff »Pawlowscher Hund« bekannt.

Anker sind überall vorhanden: der Mercedes-Stern, das Martinshorn, das Putting-Grün, das Lächeln eines Kindes oder der Anblick einer Spinne. Sie bewirken neutrale, einschränkende oder unterstützende Zustände. Mancher Golfer wird beim Anblick des Publikums an Tee eins nervös. Wenn der Ball ins Loch fällt, so löst dies bei vielen Golfern positiv assoziierte Zustände aus.

Einen Anker erzeugt man in zwei Schritten. Zuerst versetzt man sich in den gewünschten Zustand und verbindet diesen mit einem unverkennbaren Reiz. So wird eine neurologische Verknüpfung zwischen Zustand und Reiz hergestellt. Nach einigen Wiederholungen wird der Reiz alleine den inneren Zustand auslösen. Um Selbstvertrauen zu ankern, erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit Selbstvertrauen erfüllt waren. Durchleben Sie in Ihrer Vorstellung diese Situation voll und intensiv. Wenn Sie dieses Selbstvertrauen maximal erleben und im ganzen Körper spüren, dann setzen Sie einen Reiz, ein Wort, das Sie sich innerlich versprechen. Nach einigen Wiederholungen wird das Wort wie durch Knopfdruck dieses Gefühl des Selbstvertrauens wieder auslösen.

Diese Form, einen Anker zu installieren, wird bevorzugt im Personal-Coaching verwendet und führt bei sauberer Durchführung zum Erfolg. Bei Selbstanwendung können Anker durch häufige Wiederholung des Auslösers und anschließenden Aufbau des erwünschten Zustands installiert werden.