

Seminarbericht: „Macht über Emotionen gewinnen“ in der Praxis – Ein Tag mit Golf Professional Thomas Kubiak und Personal Coach Richard Graf

Wie sehr Angst, Ärger und Scham – drei der sieben Grundemotionen – das Golfspiel jedes Einzelnen beherrschen, wurde schnell deutlich, als die Teilnehmer ihre persönlichen Anliegen vortrugen. Der eine geht mit erhöhter Anspannung an den ersten Abschlag, der andere macht sich selbst innerlich fertig, wenn ein Ball ins Rough fliegt, ein dritter lässt sich vom Verhalten der Mitspieler so stark beeinflussen, dass sein eigenes Spiel gestört wird.

Um zu verstehen, wie mit diesen internalen und externalen Einflüssen umzugehen ist, führte Richard Graf in die Grundzüge der Macht der Emotionen ein und zeigte jedem Teilnehmer auf, wie er den Umgang mit seinen Emotionen lernen kann. Da das Emotionsgefühl nur über Erfahrung lernt, braucht der Spieler Rituale, die ihn das Gefühl zu beherrschen lernen.

Ausführlich wurde das Relax-Ritual (siehe golfact newsletter April 2016) behandelt, mit dem der Spieler lernt, den Wechsel zwischen gewünschter Entspannung und Achtsamkeit sowie notwendiger Anspannung beim Golfschlag zu organisieren. Und wenn den Spieler nach einem verhassten Schlag der Ärger überkommt oder er vor einem Wasserhindernis von der Angst ergriffen wird, wurde dem Spieler für diese Situationen mit dem Ritual „Regulierung von Emotionen“ bewusst gemacht: Er kann lernen, die gerade vorherrschende Emotion zu akzeptieren und durch die einzelnen Regulierungsschritte den Körper in einen ruhigen, auf den nächsten Golfschlag fokussierten Zustand zu versetzen.

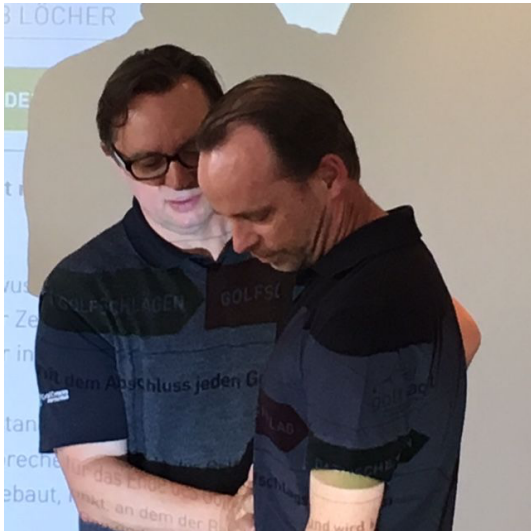
Auch das Ritual „Innerer Dialog“ stieß auf großes Interesse. Fast jeder der Teilnehmer kannte die Situation, wie er sich mit negativen Selbstgesprächen in einen, dem entspannten Golfspiel hinderlichen Zustand bringt. Bei diesem Seminar lernte er, wie er diesen inneren Dialog umformen kann zu einer motivierenden inneren Stimme.

Besonders geschätzt wurde von den Teilnehmern, dass sie die Rituale ihrem persönlichen Umgang mit sich selbst individuell anpassen können und sollen. So lernen sie, sich selbst zu steuern. „Wir tun mit den Ritualen das, was wir sowieso tun, geben aber unseren inneren Prozessen eine Struktur, die uns in den Zustand versetzt, das beste Golf zu spielen, zu dem wir fähig sind“, fasste Richard Graf den Gewinn der Rituale zusammen. Der Spieler lernt, sich aus belastenden Situationen zu befreien. Deutlich wurde auch, dass die Rituale immer wieder in der Praxis geübt werden müssen, oft dauern sie nur einige Sekunden bis wenige Minuten. Aber erst durch wiederholte Übung geben sie die Sicherheit, die den Spieler mit Freude über den Golfplatz führt.

Das Feedback der Teilnehmer zeigte, dass jeder gelernt hat, wie er mit dem, was ihn oft an einem erfolgreichen und freudvollen Golfspiel hindert, umgehen kann. „Ich habe gestern auf der Runde schon meine Rituale geübt – macht richtig Spaß!“, sagte eine Teilnehmerin am

Tag nach dem Seminar. Darüber hinaus wurde ihnen allen an vielen Stellen klar, wie sehr die Emotionen auch im Leben außerhalb des Golfplatzes wirken und dass sie es selbst in der Hand haben, den Emotionen weniger Macht über ihr Leben zu geben.

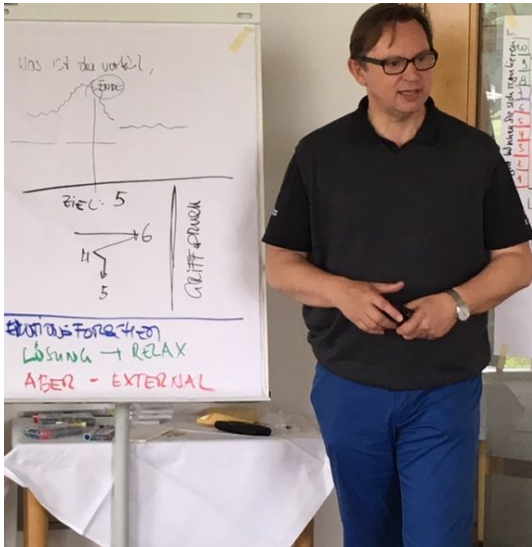
Alle Rituale können Sie nachlesen im Buch von Richard Graf, „Macht über Emotionen gewinnen – Zwölf Rituale für sicheres Golf“, Kraemer Verlag, Preis: 24,80€ ISBN: 978-3-7828-5005-6.



Beginnen Sie mit der bewussten Bauchatmung: „Ritual Regulierung von Emotionen“



Bewerten Sie das Schlagergebnis: „Ritual Schlag-Ende – Die Akzeptanz finden“



Aktivieren Sie Ihre Sinneskanäle: „Relax-Ritual – Mentale Kraft für 18 Löcher“