

Ein Artikel für Sie zum (Re-)Start der Saison von unseren Coaches:

## „Das ICH im Golfspiel“

—> im „*Learning-Modus*“ Golf spielen



?

Wer wünscht sich nicht dauerhaft einen idealen Zustand für sein Spiel, mit Selbstvertrauen in die eigenen Fertigkeiten? Manchmal reicht kurzfristig auch der eine motivierende Strohhalm, mit dem man sein Spiel für diesen einen Tag positiv beeinflussen kann.

Wir wissen insgeheim, dass wir diesen Zustand erreichen können. Wir müssen uns bewusst damit auseinandersetzen und wie immer im Leben, zu dem werden, was wir uns vorstellen. Aber dieses „scheiß“ Spiel spielt nicht immer mit, wie wir uns das wünschen: Und genau deshalb lieben wir es so, als wäre man in Augen von Nicht-Golfern schon fast leicht sadistisch und unvorstellbar ehrgeizig.

Wo ist dieses eine Mindset, der zukunftsorientierte Geist und unsere Innovationsfähigkeit, die uns helfen unser Spiel ständig weiterzuentwickeln? Kann ich mein INNERES SPIEL noch umstellen, wenn ich als Normalo-Golfer mein heimlich erträumtes Ziel schon nicht mehr zu kommunizieren wage? Schleicht sich das „Mir-egal-Gefühl“ ein um nicht aufzufallen, dann ist Geduld das Wichtigste, was dem eigenen Spiel fehlt.

Was hat der nur, der gerade mit mir so entspannt spielt? Nicht unentwegt an sein Ergebnis denkt und dabei noch die Natur genießt, sein Handicap unterschleiert und das nur so nebenbei wahrzunehmen vermag?

>>

*Spitzenleistung  
setzt die  
ausdauernde  
Fähigkeit voraus,  
sich immer wieder  
neu zu  
orientieren.<<*

Heiner Brand  
(Handball-Weltmeister)

**LEARN  
TO LOVE  
THE PROCESS**  
**RESULTS  
WILL COME**

Autor unbekannt

Vergleichen und hinterfragen Sie die Mindsets von Spielern in einer stagnierenden, frustrierenden Situation bzw. die, die entspannt auf hohem Level spielen, dann erkennen Sie gravierende Unterschiede. Dieses Hinterfragen ist ein erster Schritt zu einer Megakognition — eine Schritt-für-Schritt-Entwicklung vom unbeteiligten Beobachter bis hin zu Jemandem, der diesen inneren Quatsch versteht, der bei jedem wirklich die ganze Zeit quatscht. Eine Ausnahme ist der Flow-Zustand, der selbst bei Könnern sehr selten ist (Hrsg. Susan, Jackson, Csikszentmihalyi, Flow im Sport; 2000). Aber zurück zum Quatschi: Hören Sie auf ihn! Sie erkennen so, wie Ihr Gehirn fast wie ein Roboter immer gleich funktioniert und einfach reagiert. Wer sich an dieser Stelle wirklich alles radikal einzugestehen traut, KANN DEN SPIELER DER ZUKUNFT frei von alten Lasten entwickeln — es verschafft Luft zu etwas Neuem und zum Proaktiven. Luft zu neuen Fertigkeiten, die nur so Platz finden können.

Mit dieser Luft für Neues, verstehen Sie dann in der Selbsterfahrung, wie Sie vielleicht früher als Kind spielend lernten oder wie Spitzensportler lernen, die eine Vision haben. Ihr Fokus liegt in der Skill-Box von morgen. Sie trainieren begeistert im Glauben an diese neuen Fertigkeiten als hätten sie diese bereits, obwohl sie erst entstehen müssen. Hier entwickelt sich Selbstvergessenheit und es sieht von außen betrachtet aus wie Selbstvertrauen. Jedoch braucht Selbstvertrauen noch eine weitere Zutat: Nämlich den Beweis des Gelingens — einen Beweis, den jedoch die Selbstvergessenheit nicht wirklich braucht und deshalb passiert es von allein. Das WAS ist klar in der Vorstellung und das WIE wird in einem solchen selbstvergessenen Zustand in Ruhe gelassen (Hrsg. Dr. Joe Dispenza, Ein neues Ich; 2012).

„*Learning-Modus*“

=

*Growth Mindset*

(*Dynamisches Selbstbild*)

— oder sich selbst absolut  
aufrichtig im

*Fixed Mindset (Statisches  
Selbstbild) erkennen*

Die Liebe zum Prozess ist so viel wichtiger als das Beweisen des Scoring-Ergebnisses. Durch den Spirit of the Game werden neue Fertigkeiten dieses Mindsets zu einer neuen Haut, in der Sie sich wohlfühlen. Sie lernen wieder über Fehler zu lachen, die zu diesem Weg gehören. An diesem Punkt befinden Sie sich in einem wachsenden dynamischen und nicht einem fixierten statischen Mindset (Begrifflichkeit, wissenschaftlich von Carol Dweck, Stanford University). Gewinnen Sie so Ihren Spieltrieb und Ihre Leichtigkeit zurück.

Wachstum braucht immer den Mut, sich etwas einzugestehen. Mut ist dabei die schönste Form von Vertrauen. Lust bekommen auf etwas Neues!!

**Ihre Coaches wünschen Ihnen einen gelungenen (Re-)Start in die Saison 2020  
im schönsten Sport der Welt,**

**herzlichst,  
Marco Zaus und Blain Bertrand**