



mentaga[®] GOLF

Persönlicher Leitfaden für Ihre mentale Trainingsplanung

Max Mustermann

21.03.2006

- vertraulich -

powered by



measure to win!

www.mentaga.com

Inhalt



Einleitende Bemerkungen

Die Wirklichkeit ist im Kopf: Über das Verhältnis von Geist und Technik im Golfsport.



Mentale Bestandsaufnahme

Interpretation Ihres Selbstbildes auf den 18 Dimensionen des mentalen Spiels.



Ihre persönliche Entwicklungsplanung

Tipps für Ihre persönliche Entwicklungsplanung auf der Basis des Ist-Soll-Vergleichs.



Kontakt

Impressum und Kontaktinformationen für alle Fragen.

Einleitende Bemerkungen

Sie haben mit dem mentaga Introskop eine Bestandsaufnahme Ihrer mentalen Prozesse auf dem Golfplatz vorgenommen. Mit diesem Bericht erhalten Sie Ihren persönlichen Leitfaden für Ihre mentale Trainingsplanung, der auf der Basis dieser mentalen Bestandsaufnahme erstellt wurde.

Golf ist in vielerlei Hinsicht ein bemerkenswertes und deshalb besonders faszinierendes Spiel. Deutlich mehr als viele andere Sportarten hat Golf eine sehr starke mentale Komponente.

Golf erlaubt sehr viele Rückschlüsse über die mentalen Prozesse einer Person. So wie wir uns auf dem Golfplatz geben, geben wir uns vermutlich auch in anderen Bereichen unseres Lebens. Wer beim ersten Abschlag weiche Knie hat, dem wird auch vor besonders bedeutsamen beruflichen Prüfungen oder Examen die eigene Aufregung zu schaffen machen. Jemand, der nach einer völlig missglückten Aktion auf dem Golfplatz dazu neigt, den Schläger zu werfen, wird auch dazu neigen, mit der Tür zu knallen, wenn privat oder beruflich etwas schief läuft.

Wenn man davon ausgeht, dass das eigentliche Ausführen eines Golfschlages ungefähr zwei Sekunden in Anspruch nimmt und dazu durchschnittlich ca. 8 Sekunden für die unmittelbare Vorbereitung (Pre-Shot-Routine) pro Schlag kommen, dann ergibt das bei durchschnittlich 90 Schlägen auf einem 18-Loch-Platz 15 Minuten Netto-Zeit für das Ausführen der Schläge. Wenn man sich dann vergegenwärtigt, dass eine Runde auf einem 18-Loch-Platz ca. 3½ Stunden in Anspruch nimmt, dann verbringt man weit über 90% der Zeit auf dem Golfplatz mit anderen Dingen als dem physischen Ausführen der einzelnen Schläge. Zu diesen anderen Dingen gehört in ganz wesentlichem Umfang die mentale Auseinandersetzung mit der nächsten Spielsituation und insbesondere auch die mentale Auseinandersetzung mit dem jeweils vorangegangenen Schlag. Diese mentalen Prozesse bestimmen in ganz erheblichem Umfang den mentalen Zustand beim eigentlichen Ausführen der Schläge. Und der mentale Zustand beim Ausführen eines Schlages beeinflusst maßgeblich die Qualität jedes einzelnen Schlages. Bei vergleichbaren technischen Fähigkeiten entscheiden immer die mentalen Fähigkeiten der Kontrahenten einen Wettkampf. Durch besondere mentale Fähigkeiten kann in vielen Situationen eine technische Unterlegenheit sogar oft mehr als ausgeglichen werden.

Ohne Zweifel ist Golf ein technisch äußerst anspruchsvoller Sport und natürlich ist eine solide Technik notwendige Voraussetzung dafür, dass die mentalen Aspekte voll zum Tragen kommen. Aber eigentlich gelingt jedem Golfspieler nach fachgerechter Anleitung durch einen Teaching-Pro und entsprechender Übung zumindest manchmal ein technisch korrekter Schlag. Das zeigt jedem, dass es prinzipiell geht. Es ist die mentale Verfassung, die daran hindert, einfach immer wieder den technisch korrekten Schlag zu wiederholen, zu dem man doch prinzipiell in der Lage ist. Dies gilt in ganz besonderem Maße für das kurze Spiel! Natürlich muss auch beim kurzen Spiel eine Technik erlernt werden. Anders aber als der volle Schwung, erfordert jedoch das kurze Spiel keine athletischen Voraussetzungen. Es ist eine Binsenweisheit im Golf, dass das kurze Spiel den Score entscheidet. Was folglich nichts anderes heißt als: es ist im Wesentlichen das mentale Spiel, das den Score entscheidet. Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang ist:

Jeder kann seine mentalen Fähigkeiten verbessern!

Die schlechte Nachricht, wenn Sie so wollen, ist dann: Es bedarf der Übung, konsequenter und manchmal mühsamer Übung! Es gibt leider nicht den einen unmittelbar heilbringenden Tipp, der ähnlich wie eine hochwirksame Pille geschluckt wird und alles ist gut. Die Existenz eines solchen Mittels zu behaupten wäre nicht seriös. Das mögliche Ausmaß des Effektes und die Zeitspanne bis konsequentes Üben sichtbare Effekte zeigt, variiert sehr stark von Person zu Person. Schnelle Effekte zu erwarten wird sicher zu Enttäuschungen führen, was wiederum insgesamt die Effektivität senken wird. Wenn Sie sich mit diesem Bericht mit der nötigen Entschlossenheit und Disziplin auseinandersetzen, werden sich unweigerlich positive Effekte einstellen.

Entscheidend für den Erfolg ist, dass Sie Ihren Trainingsplan als Ausgangspunkt nehmen, um mit Entschlossenheit und Ausdauer an sich zu arbeiten. Und zwar jeweils immer an genau einem Aspekt zur Zeit!

Der Bericht, den Sie jetzt in Händen halten, basiert auf Ihren persönlichen mentalen Prozessen, die Ihr momentanes Golfspiel maßgeblich beeinflussen. Der Bericht soll Ihnen die unterschiedlichen mentalen Aspekte im Golf näher bringen und anregen, sich vor diesem Hintergrund mit Ihrer eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Ihre erkannten Stärken werden dabei das sichere Fundament bilden, um ganz gezielt an den mentalen Aspekten arbeiten zu können, die augenblicklich Ihre vermeintlichen Schwachstellen darstellen. Wenn Sie sich mit Ihren Ergebnissen und den entsprechenden Hinweisen sorgfältig auseinandersetzen, werden bei Ihnen die folgenden Effekte eintreten:

**Sie verbessern nachhaltig Ihr mentales Spiel und damit auch Ihren Score.
Sie leben bewusster und gewinnen interessante neue Lebensperspektiven.**

Mentale Bestandsaufnahme

| | Dimension | Ausprägung | | | | | | | | | W |
|----------|----------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | niedrig | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Energien | Ehrgeiz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Fleiß | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| | Präzision | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 |
| | Konkurrenz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Stolz | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 |
| | Risikobereitschaft | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| Gefühle | Lockerheit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Optimismus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| | Innere Ruhe | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Selbstvertrauen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 6 |
| | Kontrolliertheit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |
| | Fairness | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| Gedanken | Selbstanalyse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Vorstellungsvermögen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 |
| | Intuition | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 |
| | Planung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Flexibilität | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 |
| | Konzentration | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 |
| | Differenziertheit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 |

Punkteverteilung: 99%, Bearbeitungszeit (min): 8

Auf der Seite zuvor sehen Sie Ihr persönliches Profil, das sich aus Ihrer Bearbeitung des mentaga Introskops ergeben hat. Mit dem mentaga Introskop haben Sie zum Ausdruck gebracht, in welchem Ausmaß bei Ihnen bestimmte Verhaltensweisen ausgeprägt sind, die in direktem Verhältnis zu den mentalen Dimensionen im Golf stehen. Das mentaga Modell besteht aus 18 Dimensionen, die in 3 Bereiche mit jeweils 6 Dimensionen gegliedert sind: Energien, Gefühle, Gedanken. Der Bereich der Energien gibt Aufschluss über die verschiedenen Aspekte Ihrer Motivation, über das, was Sie antreibt. Der Bereich der Gefühle beschreibt die unterschiedlichen Facetten Ihrer stimmungsmäßigen Auseinandersetzung mit den verschiedenen Situationen im Golf. Der Bereich der Gedanken zeigt, wie Sie verstandesmäßig mit Informationen aus verschiedenen Quellen umgehen.

Ihr Profil der mentalen Bestandsaufnahme zeigt Ihre Ausprägungen auf den 18 mentalen Dimensionen im Golf. Jede Dimension kann bei Ihnen einen Wert zwischen 1 und 9 annehmen. Dabei entspricht ein Wert von 1 einer sehr geringen Ausprägung und ein Wert von 9 einer sehr hohen Ausprägung im Vergleich zu anderen Golfspielern. Ihr persönlicher Wert auf den einzelnen Dimensionen wird jeweils durch einen weißen Ball dargestellt. In der Spalte ganz rechts ist dieser Wert als Zahl dargestellt. Die kleinen „Antennen“ an den weißen Bällen symbolisieren den Toleranzbereich der Messung. Keine Messung ist vollkommen fehlerfrei und die Antennen geben den Bereich an, in denen Ihr wahrer Wert sich mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit befindet.

Unter dem Profil gibt der Wert „Punktverteilung“ an, wie viel der insgesamt zu vergebenen Punkte Sie vergeben haben. In jedem Block des mentaga Introskops konnten Sie maximal 6 Punkte vergeben. Haben Sie immer die 6 Punkte vollständig verteilt, ergibt sich eine Punktverteilung von 100%. Entsprechend wäre Punktverteilung=50%, wenn Sie immer nur 3 der 6 möglichen Punkte verteilt hätten.

Wenn Sie das mentaga Introskop mit der nötigen Offenheit und Sorgfalt bedient haben, dann halten Sie jetzt ein sehr individuelles und differenziertes Profil in Händen. Im Folgenden finden Sie die Interpretation Ihrer persönlichen Ergebnisse der mentaga Bestandsaufnahme. Bitte berücksichtigen Sie, dass bestimmte Aussagen absichtlich überdeutlich formuliert wurden, um ein möglichst detailreiches Bild von Ihnen wiederzugeben.

Differenziertheit

Ihre Differenziertheit ist im Vergleich zu anderen Golfspielern durchschnittlich hoch ausgeprägt. Vorausgesetzt, Sie haben Ihre Angaben mit der nötigen Offenheit und Ehrlichkeit gemacht, deutet dies darauf hin, dass Sie das mentaga Introskop mit angemessener Sorgfalt bearbeitet haben und über eine genügend stabile Selbstwahrnehmung verfügen. Ihre Ergebnisse sind deshalb hinreichend gut interpretierbar.

Energien**Ehrgeiz**

Sie haben normale Ansprüche an Ihre eigene Leistung. Vermutlich nicht nur im Golf verfolgen Sie Ihre Ziele mit erkennbarem Ehrgeiz. Sie haben bestimmte Erwartungen an Ihre eigene Leistungsfähigkeit und fordern von sich in einigen Situationen eine gesteigerte Leistung. Der Wille, Ihr Golfspiel wirklich zu verbessern ist durchschnittlich ausgeprägt.

Fleiß

Sie trainieren deutlich weniger intensiv und regelmäßig als andere. Andere Aktivitäten stellen Sie dafür nur sehr ungern zurück. Ihrem inneren „Schweinehund“ haben Sie oft nicht viel entgegenzusetzen. Für das Vorankommen sind Sie nur sehr eingeschränkt bereit, Opfer zu bringen. Ihr Eifer hält sich deutlich in Grenzen und Sie haben Mühe, die notwendige Ausdauer aufzubringen, selbst, wenn Sie sich etwas wirklich vorgenommen haben.

Präzision

Sie sind durchschnittlich gewissenhaft, ordentlich, diszipliniert und pünktlich. Für Sie muss aber nicht alles zwingend 100%ig perfekt sein, damit Sie zufrieden sind. Sie müssen sich überwinden, detaillierte Aufzeichnungen über gespielte Runden zu führen. Der Zustand Ihrer Ausrüstung ist Ihnen nur bedingt wichtig und kümmert Sie nicht sonderlich, solange alles funktioniert.

Konkurrenz

Sie akzeptieren den direkten Vergleich mit anderen, beim Golfspielen und bei anderen Aktivitäten. Sie können sich Sport aber auch ohne Wettkampf vorstellen. Bei Aktivitäten muss für Sie der Vergleich mit anderen nicht notwendigerweise im Zentrum stehen. Gegenspieler mit Ihrem Verhalten einzuschüchtern, um sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen, finden Sie nicht wirklich angemessen. Sie möchten zwar gewinnen, aber nicht um jeden Preis.

Stolz

Sie haben einen starken Wunsch nach Anerkennung. Es ist Ihnen sehr wichtig, dass andere Ihre Leistungen respektieren und dass Sie als guter Golfer gesehen werden. Sie sprechen gern über Ihre Stärken und Errungenschaften. Personen, die nicht zu Ihnen aufschauen, fallen bei Ihnen sehr schnell in Ungnade. Es fällt Ihnen schwer, die Leistung anderer neidlos anzuerkennen. Sie sind sehr stolz auf das, was Sie bisher erreicht haben oder glauben, noch erreichen zu können.

Risikobereitschaft

Sie lieben das Risiko über alles und spielen fast immer nach dem Motto: „Alles oder Nichts“. Wenn kein Nervenkitzel mit im Spiel ist, wird es für Sie sehr schnell langweilig. Sie spielen sehr oft Schläge, von denen Sie wissen, dass sie nur dann klappen, wenn Sie auch beträchtliches Glück dabei haben. Für das Besondere, Außergewöhnliche sind Sie wesentlich mehr bereit als andere, Risiken einzugehen.

Gefühle**Lockerheit**

Sie bleiben in entscheidenden Situationen durchschnittlich locker, obwohl Ihnen ein gewisses Maß an Lampenfieber nicht vollständig fremd ist. Sie verspüren zwar keine echte Angst zu versagen, aber eine merkliche Anspannung. Mit Druck können Sie dennoch ganz gut umgehen. Sie benötigen aber keinen zusätzlichen Turnier-Druck, um gut zu spielen. Deshalb spielen Sie häufig im Training besser als dann, wenn es wirklich darauf ankommt. Die Anspannung vor dem ersten Abschlag empfinden Sie zwar nicht als angenehm, aber als weniger unangenehm als viele andere.

Optimismus

Sie sind in mancherlei Hinsicht eher ein Pessimist und können sich nicht allzu leicht für neue Dinge wirklich begeistern. Mit Ihrem Hang Bedenken anzumelden, können Sie anderen zuweilen den Schwung nehmen. Sie sind eher selten einfach nur gut gelaunt und fröhlich. Für Sie ist das sprichwörtliche „halb gefüllte“ Glas eben „halb leer“. Ein kleiner Rückschlag, wie ein misslungener Schlag, wirft Sie ziemlich leicht aus der Bahn und wirkt sich nachhaltig negativ auf Ihre Stimmung aus. Sie schauen mit mehr Sorge in die Zukunft als andere.

Innere Ruhe

Sie fühlen so ruhig und unbeschwert wie die meisten anderen. Stress stellt für Sie kein ernstzunehmendes Problem da. Sie benötigen zwar etwas Zeit, um sich zu entspannen, können dann aber recht gut abschalten. Sie sind seltener nervös als viele andere.

Selbstvertrauen

Sie sind von sich normal überzeugt und sind durchschnittlich selbstbewusst. Sie können sich Ihren Erfolg vorstellen und gehen mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit davon aus, dass Sie das, was Sie sich wirklich vornehmen, auch schaffen könnten. Ihr vorhandenes Selbstbewusstsein erlaubt es Ihnen zuweilen, auch mal über sich selbst zu lachen, wenn andere nicht zu laut mitlachen.

Kontrolliertheit

Sie versuchen mit aller Macht, Ihre wahren Gefühle zu verbergen, was Ihnen auch fast immer gelingt. Sie haben Ihr eigenes Temperament und Ihre Stimmungen fest im Griff. Falls Ihnen auf dem Platz mal ein Schlag vollkommen misslingt, wird man Ihnen das nicht anmerken können. Fluchen oder gar Schläger werfen aus Wut gibt es bei Ihnen nicht. Sie sind stets um äußerste Ruhe und Souveränität bemüht.

Fairness

Sie haben recht klare moralische Prinzipien. Einen fairen und ehrlichen Umgang miteinander zu pflegen, hat für Sie einen hohen Stellenwert. Ihnen ist es durchaus wichtig, als guter Sportsmann/frau gesehen zu werden. Unter bestimmten Bedingungen heiligt für Sie aber auf dem Golfplatz (und auch anderswo) der Zweck die Mittel, ohne damit gleich unfair zu werden, oder gar zu schummeln.

Gedanken**Selbstanalyse**

Sie haben ein Interesse daran, mehr über Ihre spezifischen Schwächen zu erfahren. Dafür analysieren Sie zuweilen nach Golfrunden die Schwachstellen im eigenen Spiel, ohne dies allerdings zu übertreiben, wie viele andere. Sie möchten schon Ihr eigenes Verhalten verstehen, neigen aber nicht dazu, über sich selbst und Ihre persönliche Situation zu stark zu grübeln.

Vorstellungsvermögen

Sie verwenden in sehr vielen Situationen gedankliche Vorstellungen für Ihr Golfspiel. Dafür setzen Sie alle Sinne aktiv ein. In Gedanken spielen Sie sehr oft verschiedene Spielsituationen durch. Dabei können Sie sich gut die ideale Flugkurve des Balles vom Treffen bis zum Ausrollen vorstellen. Sie sind sich des Einflusses der gedanklichen Vorstellung auf das Verhalten bewusst.

Intuition

Sie vertrauen stark der eigenen Intuition. Insbesondere in ungewöhnlichen Spielsituationen oder Lagen haben Sie viel schneller eine kreative Spielidee als andere. Sie haben ein sehr gutes Empfinden dafür, wie sich Spielsituationen weiterentwickeln können. Sie gelten als sehr spontan. Auf dem Platz verlassen Sie sich mehr auf Ihr Gefühl als auf Ihren Verstand.

Planung

Sie haben ansatzweise eine Vorstellung von den Zielen, die Sie im Golf erreichen möchten. Dabei sind Ihre Ziel aber nicht im vollen Umfang konkret oder realistisch. Allerdings sind Sie noch bis zu einem gewissen Grad zielgerichtet und planvoll. Der Plan für Ihre nächsten Entwicklungsschritte könnte aber detaillierter sein und konkretere Zwischenziele aufweisen.

Flexibilität

Sie zeigen eine gewisse Offenheit für Neues, ohne dass Ihnen das Ausprobieren neuer Techniken und Methoden besonders viel Spaß machen würde. Sie sind bis zu einem gewissen Grad offen für Vorschläge und können sich durchaus auf neuartige Situationen einstellen. Sie sind nicht ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, um sich weiter zu entwickeln, haben aber grundsätzlich Freude am Lernen. Auch wenn es mal nicht so läuft, werden Sie nicht dazu neigen, Altbewährtes vorschnell über Bord zu werfen.

Konzentration

Sie lassen sich durchschnittlich leicht ablenken. Beim Golfspielen sind Sie aber selten so konzentriert, dass Sie alles andere um sich herum ausblenden können. Ihnen kann zwar schon mal passieren, dass Sie so konzentriert waren, dass Ihr Zeitgefühl zu schwinden schien. Dies ist bei Ihnen aber die Ausnahme. Sie sind nicht immer vollkommen im Hier und Jetzt.

Alle 18 mentalen Dimensionen haben maßgeblichen Einfluss auf die Qualität Ihres Golfspiels. Allerdings ist recht offensichtlich, dass ein Idealprofil wohl nicht darin besteht, auf allen 18 Dimensionen die höchstmöglichen Werte zu haben. Wie in vielen anderen Bereichen, so kommt es auch hier nicht auf die absoluten Ausprägungen an, sondern auf die richtigen Proportionen - also die harmonische Beziehung der mentalen Dimensionen zueinander. Unabhängig von der augenblicklichen Spielstärke gibt es Profile, die gute von weniger guten Golfspielern unterscheiden. Diese besonderen Profile lassen sich ermitteln, indem man die mentale Struktur besonders guter Golfspieler analysiert und sie mit den Mustern von weniger guten Golfspielern vergleicht.

Ihrem Profil sind rote, gelbe und grüne Zonen hinterlegt. Die grünen Zonen einer Dimension charakterisieren den Bereich, in dem sich gute Golfspieler befinden. In den roten Zonen einer Dimension befinden sich die weniger guten Golfspieler. Die gelben Zonen stellen das Übergangsfeld zwischen rot und grün dar. Die gelbe Zone ist also weder besonders gut noch besonders schlecht. Den farbigen Zonen kann man entnehmen, dass es Dimensionen - wie z.B. Risikobereitschaft und Selbstanalyse - gibt, bei denen sowohl eine extrem geringe als auch eine extrem hohe Ausprägung nachteilig ist. Ein guter Golfspieler zeigt also eine mittlere Risikobereitschaft. Es ist weder gut, zu wenig risikobereit zu sein noch zu riskant zu agieren.

Liegt einer Ihrer Werte in einer grünen Zone, so gilt dies als Stärke. Liegt ein Wert in einer roten Zone, gilt dies als Schwäche. Dabei ist zu berücksichtigen, dass zu erwarten ist, dass bei jeder Person eine gewisse Abweichung vom Idealprofil auftreten wird. Nobody is perfect! Die Auseinandersetzung mit Ihren mentalen Eigenschaften soll ja gerade Ihre Stärken aufzeigen, um auf diesen aufzubauen, aber eben auch Schwächen zeigen, um diese im folgenden Abschnitt als Ausgangspunkt für Ihre mentale Trainingsplanung zu verwenden.

Der Abgleich der Bestandsaufnahme Ihrer mentalen Verfassung mit dem Idealprofil für Golfspieler hat für Sie folgende Stärken und Schwächen ergeben:

Ihre Stärken sind:

- Präzision
- Konkurrenz
- Intuition

Ihre Schwächen sind

- Fleiß
- Stolz
- Risikobereitschaft
- Optimismus

Ihre persönliche Entwicklungsplanung

Die Grundannahme von mentaga besteht darin, dass sich die Person, die Sie nun einmal sind, sich nicht von der Art und Weise trennen lässt, wie Sie an Ihr Golfspiel herangehen. Ihre Persönlichkeit und mentalen Zustände beeinflussen folglich maßgeblich Ihr Verhalten auf und außerhalb des Golfplatzes. Bei Golfern hat das Geschehen auf dem Platz zweifelsfrei einen kaum zu unterschätzenden Einfluss auf die Befindlichkeit außerhalb des Golfplatzes. Nach einer besonders guten Runde kann sich der euphorische Zustand auf andere Lebensbereiche ausdehnen, so dass für vermeintliche Probleme viel leichter eine Lösung gefunden wird. Andererseits kann nach einer völlig verkorksten Runde die Laune derartig mies sein, dass so ziemlich alles in Frage gestellt wird. Wie stark diese Stimmungsschwankungen sind, spiegeln die Ausprägungen der Gefühlsdimensionen des mentaga Modells wider. Insbesondere in Situationen, in denen es nicht so klappt oder man sich in einer Sackgasse wähnt und Dinge sich nicht wunschgemäß weiterentwickeln, steigt die Bereitschaft, etwas zu verändern. Diese Bereitschaft zur Veränderung ist umso größer:

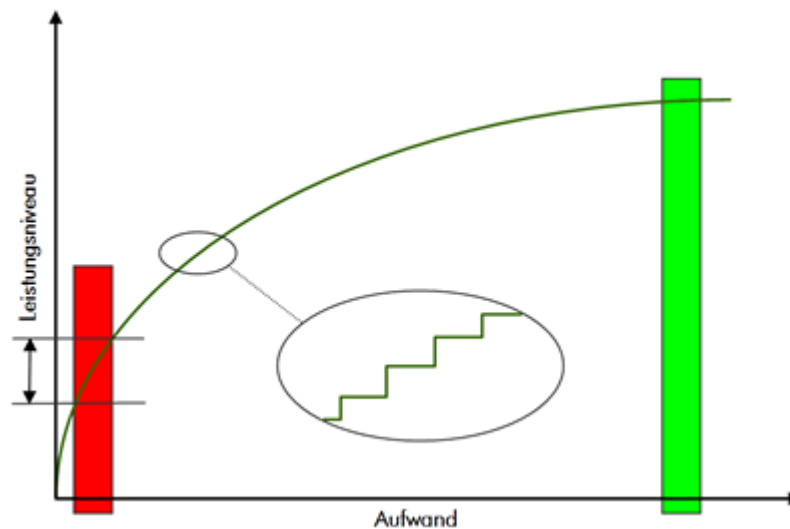
- je unzufriedener man mit der augenblicklichen Situation ist;
- je geringer die Erwartung ist, dass sich die Situation ohne eigenes Zutun zum Besseren wandelt;
- je größer die Erwartung ist, dass das eigene Verhalten die Situation erfolgreich verändern kann;
- je mehr man sich von der veränderten Situation verspricht.

Offensichtlich gibt es aber eine natürliche Tendenz, die uns veranlasst, unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle der Vergangenheit zu wiederholen und beizubehalten. Es gibt verschiedene Theorien, die versuchen, eine Erklärung für dieses Phänomen zu liefern. Genetiker würden behaupten, dass wir gezwungen sind, ein vorbestimmtes Leben zu leben, das durch den Bauplan in unseren Genen vorgegeben wird. Lerntheoretiker würden behaupten, dass Verhaltensmuster durch Wiederholung einprogrammierte Gewohnheiten sind, die beibehalten werden, weil sie so gelernt wurden. Das Warum ist in diesem Zusammenhang gar nicht so bedeutsam; Tatsache ist, dass eine Veränderung des eigenen Verhaltens aufwendig ist und deshalb eines besonderen Maßes an Anstrengung bedarf. Ohne eine besondere Bereitschaft zur Veränderung wird Ihr Verhalten nicht die gewohnten Bahnen verlassen. Diese gewohnten Bahnen haben den Namen „Komfortzone“ erhalten. Die Komfortzone beschreibt das Phänomen, dass wir uns unkomfortabel fühlen, wenn wir eingefahrene Verhaltensmuster verlassen und deshalb bei kleinsten Widerständen schnell wieder zu dem zurückkehren, was für uns in der Vergangenheit funktioniert hat.

Die Forschung zur Motorik hat ergeben, dass ein bestimmter Bewegungsablauf, den man in seinem Muskelgedächtnis neu integrieren möchte, insgesamt ca. 1200 mal (!) an mindestens zehn verschiedenen Tagen trainiert werden muss, ehe diese Bewegung im Unterbewusstsein so verankert ist, dass diese automatisch, also ohne weiteres Nachdenken darüber, welche Muskeln oder Glieder bewegt werden müssen, abläuft. Für den Golfer bedeutet dies, dass immer dann, wenn eine größere Veränderung am Schwung vorgenommen werden soll, die Bewegung ohne Turnierspielen geübt werden muss. Werden trotzdem Turniere gespielt, setzen sich wieder die alten, gewohnten Bewegungsmuster durch und der Veränderungsprozess muss dann wieder bei Null begonnen werden.

Was für die Veränderung der mechanischen Aspekte des Golfspiels gilt, gilt entsprechend für die mentalen Aspekte. Es ist nicht damit getan, hin und wieder zu üben, sondern nur die Regelmäßigkeit führt zum dauerhaften Erfolg, wobei die Regelmäßigkeit wichtiger ist als die Häufigkeit und die Häufigkeit wichtiger als die Intensität.

Das Wichtigste bei einer Veränderung des Verhaltens ist nicht, was passiert, während Sie lernen, sondern was nach Beendigung des Lernprozesses und bei der Anwendung des Erlernten auf der Runde und im Alltag geschieht. Ein erfolgreicher Veränderungsprozess besteht aus zwei fundamentale Komponenten. Die erste Komponente ist die Einsicht oder das Verständnis dafür, welche Schritte erforderlich sind, um das entsprechende Verhalten zu verändern. Die zweite Komponente ist das Training, also die tatsächliche Veränderung des Verhaltens durch Wiederholung. Nur beide Schritte zusammen werden den Erfolg bringen. Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube anzunehmen, dass die Einsicht allein Veränderung bewirkt. Tut sie leider nicht! Durch das mentaga Introskop erhalten Sie Informationen, welche Verhaltensweisen Sie ändern sollten und wie Sie dabei vorgehen können. Dies unterstützt die erste Komponente Ihres Veränderungsprozesses – die Einsicht. Da Veränderungsprozesse so aufwendig sind, sollte man mit seinen Energien im Zusammenhang mit der zweiten Komponente – dem Training – sehr sorgsam umgehen.



Jeder Veränderungsprozess hat von einem bestimmten Zeitpunkt an einen so genannten negativ beschleunigten Verlauf. Dies entspricht im abgebildeten Diagramm der grünen Linie von unten links nach oben rechts. Ist das Leistungsniveau des entsprechenden Verhaltens noch niedrig, kann mit vergleichsweise wenig Aufwand viel Zuwachs oder Veränderung herbeigeführt werden. Je höher das Leistungsniveau ist, desto mehr Aufwand ist für eine bestimmte Veränderung erforderlich. In dem Diagramm haben der rote und der grüne Balken dieselbe Dicke, d.h. vom linken zum rechten Rand der beiden Balken ist der gleiche Aufwand erforderlich. Im roten Balken ist eingezeichnet, wie groß die Veränderung durch den Aufwand ist. Für den grünen Balken ist die entsprechende Veränderung verschwindend gering. Folglich kann durch die Bündelung des Aufwands auf den roten Bereich – Ihre Schwächen – der größte Effekt erzielt werden. Durch den abflachenden Verlauf der Kurve wird auch klar, dass eine Veränderung von roten Bereichen hin zu gelben Bereichen in Ihrem mentaga Profil einen größeren Effekt hat als eine Veränderung von gelben Bereichen zu grünen Bereichen. Es muss erwähnt werden, dass die Veränderungen nicht so glatt verlaufen wie in der Kurve dargestellt. Guckt man sich die einzelnen Abschnitte der Kurve genau an, dann sieht man wie in der Ausschnittvergrößerung in dem Diagramm den treppenförmigen Verlauf. Veränderung verläuft also in kleinen Sprüngen. Ein gewisse Zeit passiert scheinbar nichts und plötzlich findet man sich – den entsprechenden Aufwand vorausgesetzt – auf der nächsten Stufe wieder. Bei bestimmten Veränderungen- insbesondere, wenn man sich bereits schon auf einem hohen Niveau befindet – kann es auch erst ein paar Stufen runtergehen und erst dann mit einem großen Sprung nach oben, wenn Sie nicht vorher reumütig zu Ihrer Komfortzone zurückkehren.

Das Hauptaugenmerk von mentaga liegt auf Aspekten des Golfspiels, die nicht unmittelbar mit der Mechanik des Schwungs zu tun haben. In diesem Zusammenhang dürfen zwei Aspekte nicht unerwähnt bleiben, die in ganz erheblichem Umfang den Erfolg Ihrer Veränderungsbemühungen beeinflussen: körperliche Fitness und Ernährung. Golf ist leider eine der Sportarten, in denen man besser ist, wenn man körperlich fit ist, aber durch die man nicht hinreichend fit wird. Die Effekte eines vernünftigen Herz-Kreislauftrainings, eines speziellen Stretchings und Krafttrainings werden umso größer sein, je stärker Sie dies bisher vernachlässigt haben. Die Bedeutung einer optimalen Ernährung und eines speziellen Fitnesstrainings für sämtliche Aspekte Ihres Verhaltens kann eigentlich nicht überbewertet werden. Sie sollten sorgfältig prüfen, ob Sie diesen Aspekten bisher genügend Aufmerksamkeit geschenkt haben, denn kaum etwas wird kurzfristig mehr positive Effekte zeigen als Optimierungen in diesen beiden Bereichen.

So merkwürdig es klingen mag, aber eine der größten Herausforderungen des Golfspielens besteht darin, zu lernen, wirklich Spaß am Spiel zu haben. Vor diesem Hintergrund sollten Sie für sich die Frage klären, warum Sie eigentlich Golf spielen bzw. worauf es Ihnen in diesem Leben eigentlich wirklich ankommt. Es gibt zwei kleine Aufgaben, die einen guten Ausgangspunkt darstellen, um die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Lebensziele in diesem Zusammenhänge zu ordnen.

Aufgabe 1: Schlagzeile

Stellen Sie sich vor, Sie könnten maximal dreimal die Schlagzeile einer großen Tageszeitung bestimmen. Dabei würden Sie nicht nur den Text bestimmen, sondern hätten mit dem Text auch unmittelbar dafür gesorgt, dass der Text der Wirklichkeit entspricht. Sie können Ihrer Phantasie dabei völlig freien Lauf lassen. Es geht hier nicht ausschließlich um Golf, sondern darum, was Sie in der Welt am liebsten ändern möchten. Denken Sie ruhig die nächsten Tage darüber nach, versuchen Sie aber, mindestens eine Schlagzeile in das Feld unten zu schreiben.

SCHLAGZEILE

Wenn Sie sich Ihre Schlagzeilen ansehen: was genau tun Sie derzeit schon alles, damit diese Schlagzeile Wirklichkeit wird? Was könnten Sie noch alles dafür tun? Welche Voraussetzungen müssten Sie unmittelbar bei sich selber ändern? Welche Personen müssten Sie mit einbeziehen?

Aufgabe 2: Nachruf

Die nächste Aufgabe mag Ihnen vielleicht etwas morbide erscheinen. Wenn es Sie zu sehr belastet, können Sie diese Aufgabe auch einfach überspringen. Ansonsten ist es sicherlich einen Versuch wert. Schreiben Sie in Stichpunkten Ihren eigenen Nachruf. Wer sollte was nach Ihrem Ableben über Sie denken bzw. sagen? Wie möchten Sie von bestimmten Personen gesehen werden? Denken Sie in Ruhe darüber nach und schreiben Sie dann die wesentlichen Aussagen in das Feld unten.

NACHRUF

Was genau tun Sie derzeit schon alles dafür, dass dieser Eindruck von Ihnen entsteht? Was müssten Sie eventuell ändern? Welche Bedeutung hat Ihr Golfspiel eigentlich in diesem Zusammenhang? Mag sein, dass Sie zu den Personen gehören, die behaupten, es sei ihnen eigentlich völlig egal, was andere nach ihrem Ableben über Sie denken werden. Aus verschiedenen Gründen kann diese Auffassung zwar bezweifelt werden, aber mal angenommen, es träfe auf Sie zu, dann stellen Sie sich doch den – zugegebenermaßen heiklen – Umstand vor, dass in einer Stunde Ihr Leben vorbei sei. Aus welchem Grund würden Sie sich wünschen, dass Ihnen mehr Zeit als eine Stunde bliebe: Damit Sie Ihr Handicap noch verbessern können? Diese Überlegungen mögen Ihnen sehr drastisch erscheinen, eignen sich aber gut dafür, eine klare Vorstellung von dem zu entwickeln, was einem wirklich wichtig ist.

Die Zeit jedes Einzelnen ist begrenzt und es gibt keinen richtigen Weg, um Falsches richtig zu machen. Deshalb sollten Sie wohlüberlegt und realistisch einschätzen, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie in dem Zusammenhang von Ihrem Golfspiel erwarten. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und schreiben Sie in das Feld unten so viele Beweggründe wie möglich, warum Sie eigentlich Golf spielen, so z.B: sich in der Natur bewegen, besser sein als andere, bewundert werden, sich oder anderen etwas beweisen wollen, Zeit mit Freunden verbringen, nette Menschen kennen lernen...

Meine Beweggründe, Golf zu spielen, sind:

Nun setzen Sie Ihren Schwerpunkt. Wählen Sie den Grund aus, der Ihnen am wichtigsten ist.

Mein Hauptgrund, Golf zu spielen, ist:

Der Unterschied zwischen einem Beweggrund und einem Ziel besteht darin, dass ein Ziel einen exakt beschreibbaren Endzustand besitzt, d.h. ob ein Ziel erreicht wurde, erkennen Sie daran, dass der beschriebene Endzustand erreicht wurde. Ziele können z.B. sein: Handicap um 5 Punkte verbessern, Clubmeister werden, mindestens einmal die Woche mit Freunden eine Runde spielen.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und schreiben Sie in das folgende Feld Ihre Ziele im Golf für die folgenden 12 Monate. Seien Sie so präzise wie möglich. Ein Ziel muss so formuliert werden, dass Sie nach 12 Monaten eindeutig sagen können, ob Sie es erreicht haben oder nicht. Seien Sie vor dem Hintergrund Ihrer Beweggründe so realistisch wie möglich, ohne sich allerdings zu wenig vorzunehmen.

Meine Ziele im Golf für die folgenden 12 Monate sind:

Auf den folgenden Seiten finden Sie nun eine Reihe von Tipps, die Ihnen helfen werden, Ihre Ziele zu erreichen. Diese Tipps stammen aus der mentaga Datenbank, die ständig erweitert und überarbeitet wird. Den Tipps wurden durch Sportpsychologen eine ganz spezielle Kodierung gegeben, die angibt, wie gut sich jeder Tipp zur Verbesserung in den einzelnen mentaga Dimensionen eignet. Auf der Grundlage Ihres Stärken-Schwächen-Profiles und der Wichtigkeit der einzelnen Dimensionen kann das mentaga System so exakt diejenigen Tipps heraussuchen, die gemäß Ihrer aktuellen mentalen Bestandsaufnahme mit dem mentaga Introskop für Sie den größten Nutzen haben werden.

Die für Sie persönlich nützlichsten Tipps sehen Sie auf den nächsten Seiten. Jeder Tipp besteht aus drei Abschnitten. Zunächst hat jeder Tipp einen eindeutigen Namen. Darunter sind die mentalen Dimensionen aufgelistet, die mit der Anwendung des Tipps verändert werden. Anschließend folgt der eigentliche Tipp. Die Tipps in der mentaga Datenbank unterscheiden sich erheblich in Art und Umfang. Da Ihr Golfspiel sich auf Ihren Alltag auswirkt, aber eben Ihr Alltag sich auch auf Ihr Golf auswirkt, haben nicht alle Tipps vordergründig etwas mit dem Golfspiel zu tun. So gibt es eine Reihe von Tipps oder Alltagsexperimente, die außerhalb des Platzes angewendet oder durchgeführt werden, aber trotzdem einen nachhaltigen Effekt auf Ihr Golfspiel haben werden, sofern Sie sich auf die Anweisungen konsequent einlassen. Möglicherweise sind Ihnen Ihre Tipps schon mal irgendwo in ähnlicher Form oder in Teilen begegnet. Entscheidend ist, dass die Tipps, die Sie sehen, durch das mentaga System aus einer Vielzahl von Tipps ausgewählt wurden, weil genau diese Tipps für Sie am nützlichsten sind. Um es bildhaft auszudrücken: statt wahllos und eigenhändig im Lager einer Apotheke herumzusuchen und probierhalber einfach mal das eine oder andere Mittel auszuprobieren, sind Sie mit einem Rezept in die Apotheke gekommen, wo Ihnen nun das für Sie genau passende Mittel ausgehändigt wird.

| | |
|--|--|
| <p>Wirkeltipp:</p> | <p>Risikoeinschätzung</p> |
| <p>Wirkeltipp:</p> | <p>Übersteigter Risikobereitschaft</p> |
| <p>Auf welcher Grundlage entscheiden Sie, welchen Schlag Sie in schwierigen Situationen spielen wollen? Nehmen wir an, Sie sehen sich mit einem langen Schlag über ein Wasserhindernis konfrontiert. Ihre hohe Risikobereitschaft wird Sie sehr häufig dazu veranlassen, den schwierigen und damit fehlerträchtigen Schlag zu versuchen, statt eine sichere Alternative zu wählen.</p> <p>Nach welcher Regel gehen Sie bisher vor, um sich eventuell doch für die sichere Alternative zu entscheiden? Können Sie vor dem Schlag realistisch einschätzen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass Ihnen der Schlag gelingen wird?</p> <p>Nehmen wir an, Ihnen gelingt der Schlag mit 60%iger Wahrscheinlichkeit, d.h. von zehn Versuchen werden Sie sechs mal erfolgreich das Wasserhindernis mit einem Schlag überspielen, aber auch viermal im Wasserhindernis landen. Mit der sicheren Alternative benötigen Sie zwei Schläge, um das Wasserhindernis erfolgreich zu überspielen, da Sie mit dem ersten Schlag sicher vorlegen, um dann einen leichten zweiten Schlag zu haben. Bei 10 Versuchen bräuchten Sie also insgesamt 20 Schläge, wenn Sie immer die sichere Variante wählen. Wenn Sie die riskante Variante mit 60%iger Erfolgswahrscheinlichkeit spielen, bräuchten Sie für 10 Versuche: 6 mal einen Schlag für den erfolgreichen riskanten Schlag. Dazu kommen 4 mal 3 Schläge (Schlag 1 + Strafschlag + Schlag 2) für die Fehlversuche. Das sind zusammen 18 Schläge. Bei einer Erfolgswahrscheinlichkeit von 60% haben Sie bei 10 Versuchen netto gerade mal 2 Schläge gegenüber der sicheren Variante gewonnen.</p> <p>Wenn Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit geringer ist als 60%, dann bietet die riskante Alternative netto KEINEN Vorteil mehr gegenüber der sicheren Variante. Liegt Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit unter 50%, verlieren Sie mit der riskanten Alternative durchschnittlich Schläge.</p> <p>Wenn die riskante Variante zusätzlich die Gefahr beinhaltet, ins Aus zu schlagen, müssen Sie noch den Distanzverlust als einen zusätzlichen Schlag einberechnen. Sie benötigen dann eine Erfolgswahrscheinlichkeit von mindestens 70%, damit sich die riskante Variante bei 10 Versuchen gegenüber der sicheren Alternative lohnt.</p> <p>Überprüfen Sie Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit für bestimmte Schläge auf der Driving Range, indem Sie 10-mal den Schlag spielen und die Anzahl wirklich geglückter Schläge ehrlich ermitteln.</p> <p>Bevor Sie in Zukunft wieder in Erwägung ziehen, einen riskanten Schlag statt der sicheren Alternative zu spielen, achten Sie darauf, dass Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit mindestens 60% bei Schlägen über Wasserhindernisse ist und mindestens 70%, wenn Aus-Grenzen drohen.</p> | |

| | |
|------------|---|
| Tipps: | Kognitive Umstrukturierung |
| Wirkt bei: | Mangelndem Selbstvertrauen, übertriebenem Stolz, fehlender Lockerheit |

Viele Menschen sind sehr darauf bedacht, in erster Linie Fehler zu vermeiden und machen sich übermäßig viele Gedanken, welche Auswirkungen wohl das eigene Fehlverhalten auf ihr Ansehen bei anderen haben könnte. Die Furcht sich durch sein eigenes Verhalten zu blamieren und plötzlich peinlich dazustehen ist ein weit verbreitetes Schreckgespenst. Diese Gedanken sind einem erfolgreichen Golfspiel sehr abträglich und wirken sich zudem negativ auf die allgemeine Befindlichkeit aus.

Eine wirksame Methode diese Ausgangslage zu verändern, besteht in der so genannten kognitiven Umstrukturierung. Man verändert die Sprache bzw. Formulierungen der eigenen Gedanken. Ziel ist dabei negative, abweisende Formulierungen zu verbannen und stattdessen positive, bejahende Formulierungen zu verwenden. Dies ist absolut möglich, denn Sie können Ihre Gedanken durch die Art Ihrer Selbstgespräche ganz bewusst verändern.

Hier einige Beispiele für positive Gedanken, die statt der negativen verwendet werden sollten. Sie sollten Ihre typischen negativen Gedanken aufschreiben und entsprechend der Beispiele positive Formulierungen dagegenstellen, die Sie fortan an verwenden werden.

| negativ | positiv |
|---|---|
| Ich schäme mich zu Boden, wenn ich den ersten Abschlag nicht hinbekommen | Es wird keinen kümmern, wenn ich den ersten Abschlag verhaue. Jeder wird höchstens denken "besser er als ich" |
| Die ersten neun Löcher waren gut, hoffentlich vermassele ich das nicht auf der zweiten Hälfte | Spiel die Runde einfach mit vollem Einsatz weiter |
| Spiel bloß sicher, damit Du die Führung nicht riskierst | Spiel Dein Spiel |
| Ich werde wohl wieder gegen Ihn verlieren | Ich gebe mein Bestes bis zum Schluss, meine Chance kommt |

Ergänzend sollten Gedanken mit absoluten Formulierungen eliminiert werden, denn diese sind eng geknüpft an Erwartungen. Absolute Formulierungen signalisieren einen hohen Anspruch und keine Toleranz für weniger gute Leistungen. Absolute Formulierungen nehmen Ihnen die Flexibilität sich auf Situationen einzustellen, wenn es mal nicht so gut läuft.

| absolut | flexibel |
|---|--|
| Ich muss den Ball gut treffen, damit ich einen guten Score erreiche | Mir wäre es recht, den Ball gut zu treffen, damit ich einen guten Score erreiche |
| Ich darf auf keinen Fall einen Doppel-Bogey machen | Doppel-Bogeys sind zwar nicht komisch, aber die Chance zum Ausgleich wird kommen |
| Ich muss dieses Spiel heute gewinnen | Ich denke, ich kann diese Spiel heute gewinnen |
| Ich muss auf den zweiten neun Löchern unbedingt besser sein | Ich weiß, dass ich auf den zweiten neun Löchern besser sein kann |

| | |
|--|---|
| Tipp: | Rundgang |
| Wirkt bei: | Mangelndem Vorstellungsvermögen, innerer Unruhe |
| <p>Gehen Sie morgens, bevor die Golfanlage öffnet oder abends, nachdem die Golfanlage bereits geschlossen hat, 5 Bahnen: 1 Par 5, 3 Par 4, 1 Par 3. Die Anlage sollte geschlossen sein oder zumindest sollten sich so wenig Leute wie möglich auf der Anlage befinden. Morgen- oder Abenddämmerung eignet sich gut. Nehmen Sie keine Schläger mit. Tragen Sie Ihre normale Golfkleidung und Golfschuhe.</p> <p>Machen Sie diese Übung absolut allein. Gehen Sie betont langsam und versuchen Sie, an nichts anderes zu denken, als an das Gehen über die Anlage. Sie sollten ca. 10 Minuten bevor Sie losgehen - z.B. im Auto auf der Fahrt zum Golfplatz - Musik hören, die Sie als besonders entspannend empfinden. Verwenden Sie keinen Walkman, um die Musik während des Gehens zu hören. Diese Übung soll Ihnen die beschaulichste Erfahrung geben, die Sie in letzter Zeit hatten.</p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Geschwindigkeit während des Gehens kontrollieren. Versuchen Sie mögliche Ablenkungen - wie z.B. Verkehrsgeräusche - zu ignorieren. Gehen Sie jede Bahn vom Abschlag über das Fairway bis zum Grün. Gehen Sie den Weg, den der Ball nehmen würde, wenn Sie einen richtig guten Tag haben.</p> <p>Achten Sie während des Gehens auf Ihre Gedanken und Ihre Gefühle. Spüren Sie die vollständige Abwesenheit jeglichen Drucks gut spielen zu müssen. Atmen Sie betont tief und gleichmäßig. Sie spüren wie die geistige Entspannung dieser Übung sich auch entspannend auf Ihren Körper auswirkt. Ersetzen Sie Ihre schlechteste Angewohnheit durch ein neues, besseres Verhalten. Genau dort und genau in dem Moment.</p> | |

| | |
|------------|------------------------------------|
| Tipps: | Körpersprache |
| Wirkt bei: | Pessimismus, übertriebenem Ehrgeiz |

Verhalten, Arm- und Beinhaltung, Ausdruck der Augen, Mundwinkel oder Hände verrät bis zu einem gewissen Grad unsere Gedanken, Seelenleben, Ängste und Begierden. Selbst unsere Kleidung ist eine Informationsquelle, aus der man in Grenzen auf Charaktereigenschaften oder Stimmungen schließen kann. Die Körpersprache ist folglich Ausdruck unserer momentanen Befindlichkeit. An der Körpersprache können Sie bei den meisten Golfspielern recht gut ablesen, ob eine Runde gut oder schlecht gelaufen ist.

Während der Runde haben schlechte Schläge einen unmittelbaren Effekt auf die Befindlichkeit und damit auf die Körpersprache. Unbewusst wird die eigene Körpersprache permanent interpretiert, was sogar noch zu einer Verstärkung der negativen Befindlichkeit führt. Dieser Effekt lässt sich aber auch zu Ihrem Vorteil einsetzen. Denn Befindlichkeit beeinflusst nicht nur die Körpersprache, sondern die Körpersprache beeinflusst auch die Befindlichkeit. Durch die bewusste Veränderung Ihrer Körpersprache können Sie Ihre Befindlichkeit kontrollieren.

Versuchen Sie folgenden simplen Trick, um innerhalb von einer Minute Ihre Laune zu verbessern: Halten Sie einen Stift mit den Zähnen fest, ohne ihn mit den Lippen zu berühren. Das beansprucht die Gesichtsmuskulatur ähnlich wie Lächeln oder Lachen und führt zu einer Hormonausschüttung im Gehirn, die tatsächlich die Laune verbessert. Die Wirksamkeit dieses Tricks ist wissenschaftlich gut dokumentiert.

Überprüfen und kontrollieren Sie insbesondere die folgenden Aspekte Ihrer Körpersprache:

- **Kopfhaltung**
Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit gesenktem Kopf herumlaufen. Ihr Kinn sollte einen rechten Winkel mit Ihrem Hals bilden. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Befindlichkeit aus, sondern entspricht im Übrigen auch der idealen Ansprechhaltung.
- **Körperhaltung**
Üben Sie einen betont aufrechten Gang. Gehen Sie bestimmt, aber gelassen und atmen Sie dabei ruhig und tief. Vermeiden Sie beim Stehen und Gehen ganz bewusst einen vorgebeugten Rücken und hochgezogene Schultern.
- **Lächeln**
Spielen Sie jeden Schlag mit einem bewusst herbeigeführten leichten Lächeln. Üben Sie es, Ihre Mundwinkel allein mit der Gesichtsmuskulatur leicht nach oben zu ziehen. Machen Sie als Übung mehrmals am Tag ein extremes Lächeln, indem Sie Ihre Mundwinkel mit der Gesichtsmuskulatur maximal nach oben ziehen. Halten Sie diese "Grimasse" jedes Mal mindestens 5 Sekunden. Es könnte von Vorteil sein, wenn Sie diese Übung unbeobachtet durchführen.

Sie werden erstaunt sein, wie stark Sie mit etwas Übung Ihre Befindlichkeit und damit die Qualität Ihres Golfspiels über die Kontrolle Ihrer Körpersprache nachhaltig positiv beeinflussen können.

Ein paar Bemerkungen zum Schluss:

Die meisten Menschen wollen jemand sein, der sie nicht sind. Die Sekretärin möchte ein Model sein, der Rechtsanwalt ein Politiker, der 20-Handicapper möchte ein 10-Handicapper sein. Nervöse Menschen möchten ruhiger sein, schüchterne Leute wollen dominanter sein. Die meisten Menschen kümmern sich vorrangig darum, wie sich andere Menschen verhalten oder was diese haben und übersehen dabei allzu leicht, welche Schätze unmittelbar bei Ihnen verborgen liegen. Freuen Sie sich vor diesem Hintergrund über Ihre Stärken von Seite 20. Sie haben einzigartige Eigenschaften, um die Sie viele beneiden. Vertrauen Sie auf Ihre Stärken bei der Verfolgung Ihrer Ziele.

Bei der Betrachtung Ihrer Schwächen sollten Sie berücksichtigen, dass es sich dabei um eine Momentaufnahme handelt. Es liegt an Ihnen, die gewünschten Veränderungen anzupacken und umzusetzen. Die Einsicht allein und das bloße Interesse wird keine Veränderung herbeiführen. Seien Sie präzise in Ihren Absichten. Schreiben Sie Ihre Beweggründe und Ziele wirklich auf. Besprechen Sie Ihre Absichten mit einer vertrauten Person. Machen Sie Aufzeichnungen über Ihre Fortschritte. Dokumentieren Sie Teilerfolge, aber auch Fehlschläge. Auch das Nichtstun kann Sie nur scheinbar vor Fehlschlägen bewahren, denn das Nichtstun erweist sich rückblickend immer als der größte Fehlschlag. Betrachten Sie Fehlschläge als die wertvollste Informationsquelle, um sich neu auszurichten und wieder sauber Schwung zu holen. In spätestens einem Jahr sollten Sie eine Wiederholungsmessung durchführen. mentaga wird Ihnen einen speziellen Veränderungsbericht zur Verfügung stellen, der Ihre Fortschritte für Sie persönlich dokumentiert und spezielle Tipps anbietet, die Ihre Veränderungsgeschwindigkeit berücksichtigen.

Die gleichen Eigenschaften, die sich ungünstig auf Ihr Golfspiel auswirken, haben sehr wahrscheinlich auch einen ungünstigen Einfluss auf andere Bereiche Ihres Lebens. Um ein besserer Golfer zu werden, müssen Sie folglich ein „besserer Mensch“ werden. Sie sind in genau diesem Moment an exakt diesem Punkt Ihrer Entwicklung, weil Sie den Weg bis hier gegangen sind. Welchen Weg Sie weitergehen, müssen Sie entscheiden. Möglicherweise macht es Sinn, einen Weg zu wählen, der Sie näher an Ihr Ziel bringt und vielleicht macht es auch Sinn, manchmal kurz innezuhalten, um zu prüfen, ob Sie sich noch in die richtige Richtung bewegen.

Schönes Spiel!

Ihr mentaga Team

Kontakt

Für alle Fragen im Zusammenhang mit Ihrem Auswertungsbericht und zur weiteren Planung Ihrer mentalen Entwicklung steht Ihnen jederzeit Ihr Online-Coach mit Rat und Tat zur Verfügung. Schicken Sie einfach eine Email mit Ihrem Anliegen an:

helpline@mentaga.com

Wenn Sie Fragen zur eingesetzten psychologischen Messtechnik und deren Qualitätsmerkmalen (Reliabilität, Validität) haben, oder sich für den Einsatz dieser Technologie für Personalentwicklung und Personalselektion in Unternehmen interessieren, dann kontaktieren Sie bitte:

info@cut-e.com

www.cut-e.com

Rechtliche Hinweise:

Dieser Bericht wurde unter Verwendung des cut-e mentaga Systems erstellt. Er beinhaltet Informationen aus dem mentaga Introskop. Die Aussagen in diesem Bericht beruhen auf Ihrer Selbstbeschreibung, die durch das mentaga Introskop ermittelt worden ist.

Dieser Bericht wurde elektronisch erzeugt. Aussagen und Interpretationen, die auf der Basis des mentaga Introskop getroffen wurden, sind subjektiver Art. Dieser Bericht ist vertraulich und sollte in keiner Form veröffentlicht werden. cut-e übernimmt keine Haftung, falls dies dennoch geschehen sollte.

cut-e erteilt Ihnen hiermit die Genehmigung, die in diesem Bericht enthaltenen Informationen ausschließlich zu nicht kommerziellen Zwecken zu kopieren. Im Rahmen dieser Genehmigung sind Sie verpflichtet, sämtliche Copyright- und Schutzvermerke in allen Kopien beizubehalten. Die Genehmigung, die in diesem Bericht zu anderen als persönlichen Zwecken zu verwenden, ist schriftlich bei der cut-e GmbH zu beantragen.

Sämtliche Teile dieses Berichts sind urheberrechtlich geschützt.

Impressum:

cut-e GmbH
Große Bleichen 12
20354 Hamburg
Tel.: + 49 40 3250 3890
Fax.: + 49 40 3250 3891
Email: info@cut-e.com
www.cut-e.com

Wissenschaftliche Leitung:
Dr. Dipl.-Psych. Achim Preuss

© cut-e, mentaga 2003-2006, all rights reserved.