

MIT DEM ZIEL KOMMT

DER ERFOLG INS VISIER

VON ANTJE HEIMSOETH

Wenn die Saison beginnt, sind die Ziele eines Golfers oftmals sehr hoch: ein bestimmtes Turnier gewinnen, das Handicap soll einstellig werden usw. Doch zunächst gilt es, eine Bestandsaufnahme zu machen. Welche Ziele, die ich mir für 2014 gesetzt hatte, habe ich erreicht, welche nicht? Was sind/waren die Ursachen und Gründe dafür? Dieses Resümee ist wichtig, bevor ich mich auf neue Ziele stürze. Werden Verfehlungen nicht analysiert, droht die Wiederholung. Aus jedem verfehlten Ziel lassen sich Erkenntnisse gewinnen, die einer künftigen Zielerreichung nutzen. Ein Ziel ist die Antwort auf die Frage: Was will ich? Warum ist gerade dieses Ziel für meine golferische Entwicklung ausschlaggebend?

Richtlinien für eine effektive Zielsetzung

Nicht selten setzen sich Golfer das Ziel zu hoch in Anbetracht der Ressourcen, die ihnen zur Verfügung stehen – knappe Zeit, unregelmäßige Trainingsmöglichkeiten, fehlendes Coaching etc. Sind die Ziele zu hoch gesteckt, verursachen sie Druck und Verspannungen beim Spiel statt uns zu motivieren und zu beflügeln. Der eigene Ehrgeiz wird zum Bremsklotz statt zum Beschleuniger. Denn eines ist gewiss: Allein hehre Ziele zu formulieren, fährt noch keinen Erfolg ein. Zur Zielerreichung gehören Handeln, Fleiß, Mut und Disziplin. Anstrengung kommt im Alphabet vor

Erfolg. Die Bereitschaft, für sein Ziel auch über steinige Wegabschnitte zu gehen, bildet das Fundament für Erfolge.

Unser Gehirn braucht zudem klare Anweisungen. Golfprofi Martin Kaymer hat in einem Interview über seine Ziele für 2015 gesagt: „Mein Ziel ist es, noch konstanter zu spielen.“ (Kölner Express, 2014). So formuliert, entspricht das Ziel eher einem Wunsch. Es bleibt offen, wie Kaymer konstanter golfen will. Für eine effektive Zielsetzung ist die richtige Formulierung ebenso wichtig wie die Definition von drei bis fünf Kriterien, an denen Sie Ihre Zielerreichung erkennen können.

Ziele sollten positiv, konkret, realistisch, umsetzbar, messbar, interessant und motivierend formuliert sein.

Negationen existieren nicht in Wirklichkeit, sondern nur in der Sprache. Das Gehirn kann keine Negationen verarbeiten. Wenn ich zu Ihnen sage „Denken Sie jetzt bitte NICHT an die Farbe Rot“, dann werden Sie mit aller Wahrscheinlichkeit zumindest kurz an die Farbe Rot gedacht haben. „Ich lande nicht im Wasser am Loch 2.“, „Ich darf nicht im Bunker landen.“, „Ich verkrampe vor dem Putt nicht mehr so.“ – Diese Sätze beschreiben Situationen, die wir nicht mehr erleben möchten. Die



Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieurin (FH), Coach, ECA und DVNLP, zert. Mental Coach, Gesundheitstrainerin, Golf Fitnesscoach, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Entspannungspädagogin, zert. Business Coach und Top-Speakerin mit Olympiafaktor: Go for Gold mit eigenem Institut SportNLPAcademy®. Weltweit tätig. Auftritte bei Sport1 und Sky. Bestsellerautorin, u.a.: „Golfmental: Erfolg durch Selbstmanagement“. pietsch, 2014. www.sportmentaltraining.eu www.antje-heimsoeth.com

Sprache erzeugt ein Bild, im ersten Satz z.B. ins Wasser zu spielen. Negative Bilder haben eine Tendenz, einzutreffen und unsere Handlungen zu steuern. Sie sind selbst erfüllende Prophezeiungen.

Wenn man in einem Taxi sitzt und der Fahrer fragt, wo man hin will, ist es wenig hilfreich, ihm zu sagen: „Also ich will auf keinen Fall zum Flughafen. Und auch nicht zur Post...“ Formulieren Sie Ziele wie „Ich lasse mich nicht davon ablenken, was andere um mich herum neben dem Abschlag tun.“ besser um in: „Ich bin konzentriert, wenn ich abschlage.“ Statt „Ich habe keine Angst vor ...“ ist es hilfreicher zu sagen: „Ich gehe voller Selbstvertrauen in ...“, andernfalls bringen Sie die Angst erst ins Spiel. Haben Sie Kriterien der Zielerreichung formuliert, wie z.B. gelassen, konzentriert etc., hinterfragen Sie diese: Wie sieht es aus, wenn Sie gelassen golfen? Wie sieht es aus, wie hört und fühlt es sich an? Wo spüren Sie die Energie am stärksten? Nutzen Sie all Ihre Sinne für Ihre Zielvorstellung, erleben Sie Ihre Zielerreichung! Je öfter Sie das tun, desto größer wird Ihr Selbstvertrauen und Sie leisten einer selbst erfüllenden Prophezeiung Vorschub – damit Ihre Ziele 2015 real werden.

Literatur: Antje Heimsoeth. Golfmental: Erfolg durch Selbstmanagement. pietsch 2014