

WER BRENNT, WIRD BELOHNT: DAS INNERE FEUER

VON ANTJE HEIMSOETH

Wie groß ist Ihre Sehnsucht nach Verbesserung Ihres Handicaps? Für ein besseres Handicap sind viele Faktoren wichtig – neben dem Fleiß sind es u.a. die innere Stabilität, die mentale Stärke, die Konzentrationsfähigkeit, die Technik usw. Doch Ihre Motivation, sprich Ihre Begeisterungsfähigkeit fürs Golfen, ist der Treibstoff für Weiterentwicklung. Begeisterung entfacht in unserem Gehirn sozusagen ein Lauffeuer der Lernfähigkeit, weil neuronale Netzwerke ausgebaut und verstärkt werden. Diese Hirnreaktionen helfen, an unserer Technik zu arbeiten und Bestleistungen zu bringen. Freude und Erfolg bedingen nicht nur auf dem Golfplatz einander.

Unsere Motivation ist das innere Feuer, das uns antreibt. Und dieses Feuer wird von Freude und Begeisterung geschürt. Ohne sie ist niemand zu Höchstleistungen auf dem Platz fähig. Im Wort Motivation steckt das lateinische Wort „movere“ (=bewegen) und das Wort „Motiv“. Das Motiv ist der Grund, sich zu bewegen oder anders gesagt: der Antrieb für unser Verhalten. Ihre golferische Motivation ist die momentane Sicht auf ein Handlungsziel, z. B. „Ich bin ruhig und konzentriert beim Abschlag.“ Über die richtige Formulierung von Zielen habe ich bereits in der vorherigen Ausgabe (1/15) geschrieben. Es ist wichtig, sich der Wirkung von Zielformulierungen auf die eigene Motivation bewusst zu sein. Setze ich mir Ziele zu hoch, erzeuge ich Frust und Enttäuschung, setze ich sie zu niedrig an, wirken sie eher motivationsmindernd. Teilen Sie sich Ihr Ziel in Etappenziele ein. Durch das Erreichen eines Teilziels haben Sie frühzeitig ein Erfolgserlebnis, das Ihre vor-

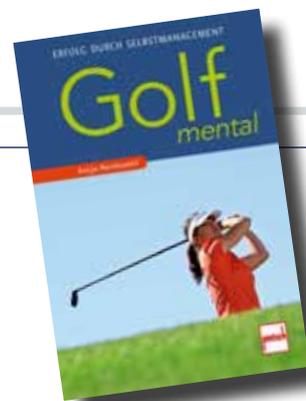
handene Motivation noch verstärkt.

Intrinsische und extrinsische Motivation

Je höher Ihre innere (intrinsische) Motivation ist, desto ausdauernder und kreativer sind Sie auf dem Weg zum Ziel, lassen sich von Rückschlägen oder Hindernissen nicht entmutigen. Der Weg zum Ziel sollte uns nach Möglichkeit viel Freude und Spaß bereiten. Studien belegen, dass positive Gefühle unser Gedanken- und Handlungsrepertoire erweitern. Sie sorgen zudem für mehr Energie und Ausdauer. Die intrinsische Motivation wirkt stärker als die extrinsische Motivation, die ausschließlich von der Umwelt erzeugt wird, z. B. durch die Siegprämie/den Pokal beim Turnier, die Anerkennung anderer Clubmitglieder oder des Coaches, das Spielen auf besonders schönen Golfplätzen u.ä. Die Selbstmotivation, das innere Feuer, ist der Indikator für dauerhaften Erfolg. Wer hauptsächlich extrinsisch motiviert ist, verliert das Interesse am Golfen, wenn über längere Zeit die Trophäen etc. ausbleiben.

Tipps:

- Motivation ist die Antwort auf die Frage nach dem Warum? Finden Sie mindestens fünf Gründe, warum Sie den Golfsport lieben und schreiben Sie diese auf.
- Motivieren Sie sich, indem Sie sich Ihre Stärken bewusst machen. Schreiben Sie mindestens 15 Stärken auf, die auf Sie zutreffen. Damit wächst Ihr Vertrauen in sich und Ihr Spiel.
- Sorgen Sie für abwechslungsreiche Trainingseinheiten, die keine demotivierende Eintönigkeit aufkommen lassen.
- Visualisieren Sie Ihre Trainings- und Turnier-



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

ziele. Stellen Sie sich vorab, zuhause entspannt in einem Sessel sitzend, vor Ihrem geistigen Auge vor, was Sie erreichen wollen.

- Erinnern Sie sich regelmäßig an Erfolgserlebnisse wie tolle Trainingseinheiten, positives Feedback anderer Golfer, Turniersiege etc. Führen Sie ein Erfolgstagebuch, in dem Sie alle Erfolgserlebnisse festhalten. Auf diese Weise verinnerlichen Sie Ihre Erfolge nachhaltig und können auf die damit verbundenen positiven Gefühle zugreifen, die Sie als Kraftquelle nutzen können und die Ihr Verlangen nach mehr schüren.
- Führen Sie positive Selbstgespräche (Affirmationen), indem Sie kurze eingängige Ich-Sätze in der Gegenwart formulieren, z. B. „Ich bin ruhig und konzentriert.“ Das spielt insbesondere dann eine Rolle, wenn Sie einen schlechten Schlag verarbeiten müssen. Werten Sie sich in Ihrem inneren Dialog ab, was zu weiterer Verschlechterung und Demotivation führt, oder bestärken Sie sich positiv und steigern die Motivation? Wichtig ist, Affirmationen vorab ohne Stress zu formulieren und regelmäßig auch im Training anzuwenden, damit sie in kritischen Stresssituationen stabil abrufbar sind.
- Führen Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Pro. Sprechen Sie miteinander und pflegen Sie Wertschätzung, das gilt für beide. Ist der Pro zu fordernd und ungeduldig, wirkt auch das demotivierend.
- Suchen Sie sich ein sportliches Vorbild, deren Haltung und Handeln Sie positiv inspiriert.