

Das 15 Minuten Nothilfeprogramm...

...wenn Sie sich beim Golf
nur noch ärgern!



Schritt 1: Erstellen Sie eine +/- Liste.

Nehmen Sie einen Stift und Zettel zur Hand und teilen Sie mit einem vertikalen Strich das Blatt in zwei Hälften. Nun schreiben Sie in die linke Spalte alle +Punkte, also Vorteile, warum Sie *eigentlich* Golfspielen- z.B. könnte da stehen: Wegen der schönen Natur, weil Sie sich gerne Bewegen, Sie die Herausforderung lieben, Freunde treffen, usw....

In die rechte Spalte schreiben Sie nun alle -Punkte, also alle Nachteile, des Golfspielens. z.B. dass Sie sich so viel ärgern, dass es so viel Kostet, dass Sie keine Lust mehr dazu haben, usw....

Auswertung:

Sollte nun Ihre rechte Seite der Liste, deutlich länger sein als die linke, kann ich Ihnen nur empfehlen mit dem Golfspielen aufzuhören. Das überrascht Sie jetzt vielleicht, aber es macht keinen Sinn, dass Sie einem Sport nachgehen den Sie eigentlich gar nicht mehr machen wollen. Ein Hobby sollte ja eine Beschäftigung sein, die Ihnen gut tut und bei der Sie auftanken können.

Sollte Ihre linke +Seite und damit die Vorteile überwiegen, gehen Sie nun weiter zu Schritt 2.

Schritt 2: Führen Sie auf, *warum* Sie Golf spielen.

Schreiben Sie nun auf einem neuen Blatt Papier alle Gründe nieder, warum Sie Golf spielen. Sie können auch die Gründe der gerade erstellten linken Seite miteinbeziehen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Denken Sie auch mal darüber nach, aus welchen Gründen Sie damals begonnen haben, Golf zu spielen. Führen Sie alle „großen“ Gründe aber auch die „kleinen“ an.

Schritt 3: Bringen Sie Ihre Auflistung in eine Hierarchie.

Bringen Sie nun Ihre Liste mit den positiven Gründen, warum Sie Golf spielen, in eine Hierarchie. Das heißt: Reihen Sie die Gründe nach Gewichtung. Geben Sie Ihrem *wichtigsten Punkt*, warum Sie Golf spielen, die 1., dem zweitwichtigsten die 2. und so weiter und so weiter.... dabei spielt es keine Rolle wie lang Ihre Liste wird.

Schritt 4: Gehen Sie nun mit diesem Ziel/Gedanken auf die nächste Runde.

Sie haben nun eine Liste mit vielen Punkten, warum Sie *eigentlich* Golf spielen wollen. Diese Liste nehmen Sie mit auf Ihre nächste Runde und *fokussieren sich nur auf Ihren Punkt 1!!* Lassen Sie das Scorebuch in der Tasche und achten Sie nur auf Ihren Punkt 1! z.B. auf die gute Luft am Platz, wenn das Ihr Punkt 1. ist! *Motivieren Sie auch Ihre Flightpartner* sich auch nur auf diesen Punkt zu konzentrieren, ohne dabei die Schläge zu zählen!

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, aus welchen Gründen auch immer, sich auf Ihren Punkt 1. konzentrieren zu können, nehmen Sie Ihren Punkt 2. Sie haben ja nun eine ganze Menge an Wahlmöglichkeiten. Weiters können Sie sich bei jeder neuen Runde auf einen anderen Punkt konzentrieren! Nehmen Sie aber, zumindest am Anfang, nur einen Punkt auf den Sie sich *bewusst konzentrieren* wollen. Später, mit etwas Übung, werden sich die positiven Einrückte ohnehin vermischen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim nachdenken über die Punkte, beim Erstellen der Listen und der anschließenden Golfrunde!



Genießen Sie die Abwechslung dieser Runde und achten Sie am Ende auf Ihre Stimmung und Ihre Gefühle. Stellen Sie sich die Frage: „Wie fühle ich mich jetzt? Ist etwas anders als die letzten Male? Hat mein Golfspiel eine neue Wertigkeit bekommen?“

Ich würde mich sehr über Ihre Erfahrungen und Ihre Rückmeldung freuen! Sie können mir diese gerne per Email an: info@egger-mental.at zukommen lassen.

Eines sei noch gesagt: Dieses 15 Minuten Nothilfeprogramm ersetzt keineswegs ein persönliches, auf Sie zugeschnittenes, Coaching. Es kann aber bei akuten Einbrüchen sicher helfen. Wenn Sie einen Termin bei mir wünschen, um ein gezieltes Coaching zu bekommen, freue ich mich über Ihren Anruf oder Ihre Email!

Nun aber ran an die Listen und raus auf den Golfplatz!

**Alles Gute und ein schönes Spiel wünscht Ihnen
Ihr Wolfgang Egger ☺**



Training - Coaching - Seminare