

GOLF-MENTAL-COACHING

Nach dem Winterschlaf: Wie der Saisonstart gelingt

PASCALE FAHRNI

GOLF-MENTAL-COACH
WWW.FAHRNI-
COACHING.CH



ES IST MITTE JANUAR. Gustav und Gertrud Olfer sitzen am sonntäglichen Frühstückstisch. Gerade als sie herzhaft in ihr Stück Sonntagszopf reinbeissen will, sagt er: «Ich habe beschlossen, dass ich diese Saison mein Handicap um mindestens vier Punkte runterspielen will!» Sie hält kurz inne und antwortet: «Schön, und wie willst du das anstellen?» – «Im Moment habe ich noch keine Ahnung. Vielleicht wäre ein Plan gut. Mein Beruf und natürlich du, mein Schatz, sollen ja nicht darunter leiden, wenn ich dann noch öfter auf dem Golfplatz bin.»

ALS GOLF-MENTAL-COACH lacht mein Herz, wenn Herr Olfer zu mir kommt und mir sein Saisonziel «Handicap runterspielen» bekannt gibt. Denn er hat sich etwas vorgenommen, und da gehört er unter seinen Golferfreunden zu den Ausnahmetalenten. Alle anderen beginnen die Saison einfach, um mal Golf zu spielen. Was ja auch ein Ziel sein kann.

SO EINFACH DAS KLINGT, so anspruchsvoll ist die Saisonplanung. Viele, auch langjährige, Studien zeigen auf, dass ein Zielerfolg dann gegeben ist, wenn man sich A mit seinem Ziel wirklich auseinandersetzt und B es auch schriftlich festhält.

MIT SEINEM ZIEL auseinandersetzen: Herr Olfer setzt sich mit seinem Ziel auseinander. Er beantwortet sich folgende Fragen:

- «Warum will ich mein Handicap gerade jetzt und um vier Punkte runterspielen?»
- «Was oder wer könnte mich daran hindern oder mich dabei unterstützen, mein Ziel zu erreichen?»
- «Welche Konsequenzen ergeben sich aus meinem Ziel?»
- «Wo kann ich Einfluss nehmen, um mein Ziel zu erreichen?»
- «Brauche ich jemanden an meiner Seite? Wenn ja, wen?»

GANZ VIELE FRAGEN, die sich Herr Olfer da stellen muss. Diese gründliche Zieldefinition ist jedoch massgebend daran beteiligt, dass das Ziel auch erreicht werden kann. Jetzt fehlen noch drei wichtige Dinge.

1 DAS SAISONZIEL braucht einen übergeordneten Titel.

Dieser fasst den ganzen Prozess bis zur Zielerreichung zusammen. Herr Olfer gibt seinem Saisonziel den Titel «Magnum 2019». Sie sehen, der Titel muss für die Ausstehenden nicht logisch sein.

2 HERR OLFER ÜBERPRÜFT noch einmal, ob das Ziel wirklich

sein Ziel ist. Oft hat man ein Ziel und merkt auf dem Weg dorthin, dass es sich einfach nicht wie das eigene Ziel anfühlt. Oft geht es nur vordergründig um das Handicap. Das eigentliche Ziel kann auch sein, die Angst vor den Turnieren loszuwerden.

3 HERR OLFER GEHT IN DIE ZUKUNFT. Damit er sich mit

seinem Ziel hundertprozentig identifizieren kann, versetzt sich Herr Olfer in die Zeit und an den Ort, wo er sein Handicap um vier Punkte runtergespielt hat. Er sieht sich, er hört sich und die Gratulationen seiner Freunde, er fühlt den Stolz aufsteigen, ist locker drauf, er feiert seinen Erfolg bewusst mit seiner Frau.

SICH MENTAL IN SEIN ZIEL ZU VERSETZEN, hilft zu überprüfen, ob es wirklich das Ziel ist. Denn wenn hier irgendein Unbehagen auftaucht, dann heisst es herauszufinden, woran es liegt. Ihr Unterbewusstsein wird so auf Zielkurs programmiert und die Motivation, jetzt in die Handlung zu gehen, wird ausgelöst.

DAMIT IHRE SAISON und der Saisonstart gelingen: Setzen Sie sich ein Ziel, überprüfen Sie es mit gezielten Fragen und versetzen Sie sich in die Zukunft. Machen Sie sich einen Saison-/Turnierplan. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie diese brauchen. Ich garantiere Ihnen, Sie werden mehr Spass am Golfen haben. ✂

ZUR PERSON

PASCALE FAHRNI ist Golf-Mental-Coach und Unternehmerin. Seit 30 Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem Weg, Ressourcen zu erkennen und diese gewinnbringend zu nutzen. Eine grosse Leidenschaft von Pascale Fahrni ist die Verbindung von Golf- und Unternehmerthemen im Zusammenhang mit mentaler Stärke. Dadurch erhalten ihre Kunden eine umfassende Unterstützung, die weit über das Verbessern des eigenen Golfspiels hinausgeht.