

DER MISSERFOLG IST DER MENTOR DES ERFOLGS



VON ANTJE HEIMSOETH

Ein sicher geglaubtes Turnier verloren, ein Abstieg im clubinternen Ranking oder einfach eine schlechte Golfrunde gespielt – ob Profi oder Amateur, jeder muss im Golfsport auch mal Niederlagen hinnehmen. Aber wer verliert schon gerne, gerade im Sport? Um daraus noch Nutzen zu ziehen, hängt viel von Ihrer Sichtweise und Aufarbeitung ab. Betrachten Sie Fehler als Helfer – und das gelingt schon durch einfache Umstellung der Buchstaben – bieten sie Ihnen die Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Doch obwohl uns Fehler eine Chance zum Lernen liefern, ist unsere Angst davor, sie zu begehen, meist groß. Erlauben Sie sich Fehler? Geben Sie nach Niederlagen auf oder möchten Sie es danach erst recht wissen? Haben Sie Vertrauen zu sich selbst, Ihren Fähigkeiten, Ihrem Potenzial? Verschaffen Sie sich Möglichkeiten, dazu zu lernen?

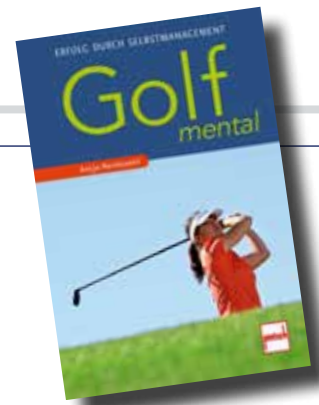
Golf ist das Spiel der genauesten Fehlschläge

Niederlagen reflektieren uns, wo wir stehen und wo es gilt, besser zu werden oder neue Wege zu beschreiten. Wer Erklärungen statt Ausflüchte sucht, hat den Weg des Neuanfangs oder des veränderten Weiter-

machens und damit der persönlichen Weiterentwicklung bereits beschritten. Diese Haltung macht den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Golfern. Der US-amerikanische Golf-Profi Gene Littler, Mitglied der World Golf Hall of Fame, hat einmal gesagt: „Golf ist nicht das Spiel großartiger Schläge. Es ist das Spiel der genauesten Fehlschläge. Wer die kleinsten Fehler macht, gewinnt.“ Um die eigenen Fehler immer kleiner werden zu lassen, braucht es eine genaue Analyse.

Keine Macht der Abwärtsspirale!

Klagen und Selbstvorwürfe bringen Sie nicht weiter. Werten Sie sich permanent ab nach einer Niederlage durch Sätze wie „Ich bin einfach zu blöd!“, sabotieren Sie sich selbst. Sie bewegen sich auf einer emotionalen Abwärtsspirale. Resignation, Demotivation, Angst und Stress übernehmen dann das Ruder. Das ist fatal, denn es blockiert Sie und kann zu weiteren schlechten Leistungen führen. Aus dem Gefühl des Versagens lässt sich keine Kraft schöpfen, wohl aber aus dem Gefühl, eine Lernaufgabe zu haben und diese bewältigen zu wollen.



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-beimsoeth.com

Das Triple A-Prinzip:

Akzeptieren, Analysieren, Abhaken!

Akzeptieren Sie, dass Ihre Performance nicht optimal war. Es hilft nicht, aus einer erfolglosen Strategie eine „unglückliche Wende“ herbeizureden oder nur anderen die Schuld am Scheitern zuzuweisen.

Analysieren Sie, was die Faktoren für den Misserfolg waren. Richten Sie dabei den Fokus nicht allein auf Defizite: Was lief gut, welche Stärken kamen zum Tragen? Was kann ich daraus lernen? Was lässt sich wie besser machen beim nächsten Mal? Verzichten Sie bei den Schlussfolgerungen auf „ich muss“ oder „die anderen müssen“. Werten Sie weder sich noch andere global ab oder katastrophisieren Sie („es wäre schrecklich, wenn...“).

Abhaken, Ihre Niederlage ist Vergangenheit. Ziehen Sie einen Schlusstrich darunter, Sie können sie nicht mehr rückgängig machen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Handeln im Hier und Jetzt. Verbannen Sie nach der Analyse Gedanken an die Niederlage aus Ihrem Kopf, sonst blockieren sie Sie beim weiteren Handeln.

Beim Umgang mit Niederlagen gilt vor allem eines: Nur wer das Verlieren akzeptiert und aus dem Scheitern etwas lernt, kann gestärkt daraus hervorgehen und in der Zukunft wieder erfolgreich sein.