



SELBSTREGULIERUNG WORTLOSE SPRACHE

VON ANTJE HEIMSOETH

Haben Sie Ihre Körpersprache beim Golfen schon einmal genau beobachtet? Bei manchem Golfer ist die Körpersprache sogar eine Art Markenzeichen. Der verstorbene Golfprofi Severiano „Seve“ Ballesteros, der zu den „Big Five“ gehörte, war z.B. bekannt für sein Husten, das Zupfen an der Hose, den selbstbewussten Blick.

Ist Ihnen bewusst, welche Rolle ihre körperlichen Signale auf dem Platz spielen? Ihr Körper ist das Spiegelbild Ihres Innenlebens. Sind Sie traurig, wütend oder gestresst, drückt sich das sowohl in Ihren Gefühlen als auch in Ihrer Körperhaltung aus. Umgekehrt können wir unsere Gefühle, unser Selbstvertrauen und unsere Motivation auch direkt über den Körper beeinflussen. Wer um diese Wechselwirkung weiß, in der Psychologie als „Embodiment“ bekannt, kann sie für sich auch beim Golfen nutzen. Denn auf das Zusammenspiel von Körper und Geist nach innen und nach außen können wir uns verlassen. Es lohnt sich, ein wenig Mühe und ein paar Minuten täglich darauf zu verwenden, es bewusst zu steuern.

Aufrichten statt hängen lassen

Sie können sich über Ihre Körpersprache und -haltung in eine positive Stimmungslage versetzen. Achten Sie bewusst auf Ihre Körpersprache: auf Ihre Mimik, Ihren Stand und Ihre Armbewegungen. Ihr letzter Schlag ging ins Aus? Dann begegnen Sie Ihrer Enttäuschung mit einer bewussten Änderung Ihrer Körpersprache! Richten Sie Ihren Körper zu voller Größe auf, suchen Sie Bodenkontakt über den gesamten Fuß, straffen Sie die Schultern und nehmen Sie sie ein wenig nach hinten, atmen Sie tief durch, sprechen Sie mit kräftiger Stimme, lächeln Sie und halten Sie Blickkontakt zu Ihren Mitspielern.



Seien Sie ein guter Schauspieler. Sie werden sich durch die Änderung Ihrer Körpersprache selbstsicherer fühlen – und dem nächsten Schlag positiver entgegenblicken.

Was wir denken und fühlen, strahlen wir aus

Das, was Sie im wahrsten Sinne des Wortes verkörpern, wirkt auch auf andere. Je souveräner Ihre Körpersprache ist, desto sicherer wirken Sie auch auf andere. Als Phil Mickelson 2010 in Augusta beim US Masters in der letzten Runde gegen Tiger Woods gewann, sagte seine Frau Amy danach: „Seine Körpersprache war eindeutig, er wollte den Sieg. Das mag ich an ihm.“ (vgl. sport1.de, „Kein Happy End für Woods bei Mickelsons Triumph“). Wenn wir uns selbstbewusst fühlen, demonstrieren wir auch Selbstbewusstsein. Finden Sie für sich eine Körperhaltung, die Ihnen Selbstvertrauen gibt.

Dazu gehört auch der Gang zwischen den Schlägen. Ein selbstsicherer Gang muss nicht zwingend schnell sein. Er kann entspannt, leicht federnd und lässig sein oder aber energisch und

Über die Autorin:

Antje Heimsoeth, 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: Heimsoeth Academy. Weltweit tätig. Auftritte bei Sky, BR, Sport1 und hamburg1. Bestsellerautorin, u.a.: „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“ (pietsch, 2014) und Sportmentaltraining (pietsch, 2015). „Golf mental“ gibt es auch als Hörbuch. www.sportmentaltraining.eu www.antje-heimsoeth.com

entschlossen. Wichtig ist, dass er zu Ihnen und Ihren physischen Voraussetzungen passt. Experimentieren Sie damit auf dem Platz. Ihre Gangart sollte dafür sorgen, dass Sie sich angeregt, aber nicht gestresst fühlen.

18 verschiedene Arten, sich gut zu fühlen

Wenn Sie auf dem Platz zu grübeln beginnen, dann ziehen Sie sofort die Mundwinkel nach oben. Auf diese Weise verändern Sie Gefühle wie Angst oder Ärger. Die Verhaltensforscher unterscheiden 18 verschiedene Arten des Lachens. Ein erstes kurzes Hochziehen beider Mundwinkel bewirkt bereits Entspannung, eine heitere und lockere Grundstimmung, ein positives Gefühl stellt sich im ganzen Körper ein.

Automatisieren Sie ein leichtes Lächeln. Fürs regelmäßige Training dienen kleine Erinnerungshilfen wie ein Smiley am Golfbag, an der Kühl-schranktür, am Badezimmerspiegel etc. Ein Blick darauf erinnert ans Lächeln. Wenn Sie das Lächeln „automatisiert“ haben, wird Ihnen bereits die reine Vorstellung davon helfen, um lockerer zu werden.