



Anleitung zum Selbstcoaching

Tipp 1: Setzen Sie sich schrittweise Ziele

Setzen Sie sich zuerst ein realistisches Ziel. Wo möchten Sie am Ende des Programms sein? Kurz bevor Sie das erste Ziel erreicht haben, setzen Sie sich das neue Ziel. So ist ein nahtloser Übergang vom ersten Erfolg zu Ihrem zweiten Ziel möglich.

Tipp 2: Schaffen Sie Verbindlichkeit

Formulieren Sie Ihre Ziele bitte schriftlich. Es schafft Verbindlichkeit und Sie haben einen viel konzentrierteren Fokus. Verbindlichkeit schaffen Sie auch, wenn Sie Ihre Ziele anderen Personen erzählen. Setzen Sie in Stichworten hier Ihre Ziele, Schritte ein:

1.
2.
3.

Tipp 3: Veränderung benötigt Zeit

Lassen Sie sich Zeit und puschen Sie sich nicht. Damit überfordern Sie sich nur selbst und schaffen einen Druck, der für das Selbstcoaching kontraproduktiv ist. Vielleicht kennen Sie das bereits aus Ihrem Golfspiel. Versuchen Sie deswegen nicht alles auf einmal zu ändern. Setzen Sie sich zuerst ein realistisches Ziel. Selbstcoaching ist dann am wirkungsvollsten, wenn Sie sich über lange Zeiträume in kleinen Schritten selbst coachen. Sie können Zeiten mit Pausen oder mit intensiven Phasen einlegen.

Tipp 4: Seien Sie neugierig und offen

Gehen Sie mit einer neugierigen, offenen und lernbereiten Grundhaltung an das Selbstcoaching heran. Wenn etwas nicht klappt, dann schimpfen Sie deswegen nicht mit sich selbst und verurteilen Sie sich nicht, vielleicht tun Sie das schon nach einem verpatztem Schlag. Fangen Sie lieber an neugierige Fragen zu stellen, z. B.:

- Wie genau mache ich es, dass es nicht klappt?
- Was könnten die versteckten Ursachen sein?
- Was könnte ich tun, damit es funktioniert?
- Wie würde ich auch außerhalb der Golfrunde davon profitieren?

Tipp 5: Positiv und liebevoll sein

Schauen Sie mit einer positiven und wertschätzenden Brille auf sich selbst. Stellen Sie sich folgendes vor und lassen Sie das auf sich wirken: Eine liebende Mutter schaut ihrem Kind mit einem sanften Lächeln auf dem Gesicht beim selbstvergessenen Spielen zu. Genau dieses verständnisvolle Grundhaltung schafft effektive Lösungen.

Tipp 6: „Hart aber Herzlich“

Lassen Sie sich selbst nicht alles durchgehen. Seien Sie nett und freundlich zu sich, aber seien Sie verbindlich. Erfinden Sie sich selbst gegenüber keine Ausreden. Wie oft sagt man sich: „Das mache ich nachher“, wohlwissend, dass man es nicht tun wird. Es ist ok, etwas nicht zu tun, nicht zu wollen. Aber dann stehen Sie dazu.

Tipp 7: Behandeln Sie sich selbst respektvoll und wertschätzend

Äußern Sie sich selbst gegenüber nie geringschätzig oder sagen Sie so etwas wie „Ich bin so blöd“, oder ist das gerade ein Thema bei Ihnen? Fordern Sie sich selbst gegenüber den gleichen Respekt ein, wie Sie ihn von anderen erwarten. Ihrem Coach würden Sie auch keine Beleidigungen durchgehen lassen. Es sei denn, Sie sind masochistisch (den Eindruck kann man manchmal von einigen Golfspielern auf dem Platz bekommen).

Tipp 8: Regelmäßigkeit und Konstanz

Fordern Sie sich selbst gegenüber Regelmäßigkeit ein. Bei einem richtigen Coach hätten Sie regelmäßige Termine, um Ihr Ziel zu erreichen. Auch mentale Aspekte müssen 10 oder 100-mal wiederholt werden, bis es verinnerlicht ist.

Tipp 9: Gratulieren sie sich!

Seien Sie stolz oder besser tief zufrieden mit sich, dass Sie Ihr Golfspiel und damit auch Ihr persönliches Wachstum entwickeln. Nicht wenige kapitulieren vor den Herausforderungen im Golf. Das machen Sie nicht und das ist nicht selbstverständlich. Deswegen ist es jetzt vielleicht an der Zeit, dass Sie sich selbst mal freundschaftlich auf die Schultern klopfen und sich dafür Gratulieren!