

PR

Erfolg durch mentales Training

Beim Golfen ist nicht nur körperlicher Einsatz gefragt. Die mentale und emotionale Verfassung des Spielers ist essentiell für ein erfolgreiches Spiel.

Ein schlechtes Spiel auf dem Golfplatz hat oft wenig mit dem Material oder der Haltung zu tun. Es sind innere Blockaden, Verknüpfungen mit negativen Emotionen, die einen perfekten Schlag verhindern oder erst gar nicht zulassen. Die Mentaltrainerin Cornelia Heinzle aus Vaduz hilft den Spielern mit ihrem Neuro-Metaltraining, Techniken, die auf Erkenntnissen moderner Gehirnforschung beruhen und extrem effizient wirken, kennen zu lernen und mit Erfolg einzusetzen.

Erfolge verbuchen

«Es gibt verschiedene Stressauslöser: ein Wort, eine Aussage, ein Erlebnis auf dem Golfplatz oder in einem anderen Kontext – es ist wichtig, die oftmals unbewussten Stress-Auslöser zu erkennen und diese auf derselben neurologischen Ebene mit positiven Emotionen zu verknüpfen, damit der Spieler sich weiterentwickeln und neue Erfolge verbuchen kann». Die diplomierte Treuhandexpertin ist heute unter anderem als «wingwave Coach» tätig. Dabei werden Blockaden mittels der bilateralen Hemisphärenstimulation sehr

effizient aufgelöst. Dies geschieht, indem mit raschen Winkbewegungen vor den geöffneten Augen die sogenannte «künstliche REM-Phase» eingeleitet wird. Zuvor findet jedoch ein Stress-Check statt, bei welchem die Stressauslöser mit dem Muskeltest erörtert werden. So lässt sich beispielsweise auch überprüfen, was bei einem künftigen, vorgabewirksamen Turnier vielleicht – individuell unterschiedlich – verschiedenste Emotionen wie Angst, Ärger oder Hilflosigkeit hervorruft. Ebenso können Stressauslöser wie Schlägerwahl, Schlagtechnik, Bunker, Wasser, Flightpartner eruiert und mental positiv besetzt werden.

Mentale und emotionale Sicherheit

«Handlungen sind immer von Emotionen geleitet», sagt Cornelia Heinzle, die vor kurzem selbst angefangen hat Golf zu spielen. Auf dem Golfplatz unterstützt Cornelia Heinzle, welche unter anderem auch noch Sporthypnose anbietet, das praktische Üben des Spielers mit mentalem Training. «Wir versuchen die Erkenntnisse aus den Tests und Gesprächen direkt anzuwenden und diese ins Spiel des Golfers einzuweben.» Durch die



neuerworbene mentale und emotionale Sicherheit kann der Spieler künftige Situationen souverän und gelassen meistern.
www.heicovision.li