

CLUB NACHRICHTEN



„Loch-11-Seminar“

Das Trainer-Duo ermöglichte „Quantensprünge“

Ein ganz neues Trainings-Erlebnis: Mit „gedoppelter Kompetenz“ ging ein bislang unbekanntes „Trainer-Duo“ mit einer großartigen Trainingsidee an den Start: Unser Christoph Frass kombinierte Ende Mai seine vielseitigen Trainer-Fähigkeiten erstmals mit denen von Mental-Trainerin/ Coach Marion Klimmer. Ihre Spezialisierung auf Techniken, die auf Erkenntnissen moderner Gehirnforschung beruhen und extrem effizient wirken, machten mich neugierig und auch zuversichtlich. Schließlich gehörte ich zu den vielen Golfern, denen beim Gedanken an und bei dem Zuschreiten zur „11“ doch „mulmig“ wurde. Ich fragte mich regelmäßig: Wieviele hundert Bälle liegen dort wohl schon von uns allen im Wasser? Und gleichzeitig wusste ich: Ich habe auch ungewollt viele für die Ansammlung „spendiert“ ... „O.K. – den einen oder anderen wird man in der Zukunft vielleicht nicht vermeiden können“, dachte ich mir vor dem Seminar. Aber ich wollte definitiv endlich heraus aus diesem Teufelskreis, beim Gedanken an die „11“ schon zu verkrampfen und dann dadurch nahezu „zuverlässig“ immer wieder den Ball ins Wasser zu befördern. Kennen Sie das nicht auch? Etwas stärker oder etwas weniger stark?

Meine fünf Seminar-Mitstreiterinnen (es waren – neben meiner Frau – nur Damen) schienen ähnliche Gedanken, Erfahrungen und auch Hoffnungen zu haben. Und so trafen wir uns alle zur Seminar-Startzeit mit Neugier, vielleicht auch etwas Skepsis – aber definitiv mit viel Hoffnung und guter Laune beim Clubhaus. Gemeinsam marschierten wir dann voller Erwartungen und Spannung zur „11“, wo das „Reality-Training“ stattfand.

Christoph Frass und Marion Klimmer hatten dort schon wichtige Vorkehrungen getroffen: Zwei Driving-Range-Matten ausgelegt und einen riesigen Eimer „alter Bälle“ hingestellt.

Nach einer motivierenden Begrüßung von Christoph Frass lieferte Marion Klimmer mit anschaulichen Erklärungen Einblicke in den Aufbau und die Funktionsweise unseres Gehirns. Dies machte deutlich, warum wir im Moment, wenn unsere Emotionen „überschießen“ – der Stress also mentalemotional übergroß ist – kognitiv nicht mehr „Herr über unsere Gedanken und Emotionen“ sind. Mit der Folge, dass wir uns verkrampfen und beim Golfen schlechte Ergebnisse produzieren. Der Auslöser hierfür muss kein dauerhaft falscher Schwung sein. Es kann – insbesondere in besonders aufregenden/ stressenden Situationen – eine durch die negativen Emotionen (!) situativ verkrampfte Muskulatur sein. Diese Anspannung und die negativen Emotionen sind dann letztlich der situative Auslöser für den misslungenen Schlag. Wie sonst sollte es auch kommen, dass auch andere Golfer mit einer guten Technik, die auf sonstigen Fairways die Länge von 100 bis 120 Meter nahezu mühelos schlagen, ungewöhnlich viele Bälle an der „11“ ins Wasser spielen ...? Aber viel wichtiger: Was kann man tun, um in herausfordernden Situationen emotionalmental weitestgehend ausgeglichen zu bleiben und dadurch viel bessere Golf-Ergebnisse zu erzielen? Marion Klimmer erklärte uns im Weiteren den natürlichen Mechanismus des menschlichen Gehirns, durch nächtliche REM-Phasen (schnelle Augenbewegungen in den Traumphasen) über negative Erfahrungen und Gefühle hinwegzukommen. Diesen natürlichen Mechanismus haben Spezialisten weiterentwickelt zu einer „Coaching-Technik“, die weltweit im Einsatz ist. In den „WingWave®-Coachings“ könnten durch den Einsatz sogenannter „künstlicher REM-Phasen“ sehr effizient Stress und „Blockaden“ aufgelöst werden. Man könnte mit der Technik auch wie bei einem „TÜV“ im Vorwege schon überprüfen, was bei einem zukünftigen, vorgabewirksamen Turnier vielleicht – individuell unterschiedlich – stressen könnte (Schlägersorten, Schlagarten, Bunker, Flightpartner, nachrückende Flights etc.). Diese stressenden Gedanken/Emotionen könnten dann vorher „aufgelöst“ werden. In der zukünftigen Situation bliebe man – so unser Coach – dann souverän und gelassen. Dieses Coaching werde bei Fach- und Führungskräften ge-

nauso wie bei Profi-Sportlern und Hobby-Golfern erfolgreich eingesetzt. – Das machte uns Mut für die zukünftige Bewältigung der „11“!

Im weiteren Verlauf unseres Seminares hat sich Christoph Frass mit seiner gewohnten Geduld, Motivationskraft und auch seinem fröhlichen Humor abwechselnd der Schwungtechnik-Optimierung von uns gewidmet. Parallel dazu konnte jeder eine Einzelcoaching-Sitzung mit der Wing-Wave®-Technik von Marion erleben und auch sehr wertvolle Tipps für zukünftige „Selbst-Coachings“ mitnehmen.

Die Vorgehensweise in den Coachings war ebenso ungewöhnlich, interessant, erkenntnisreich, faszinierend wie hilfreich! Wichtig war, sich diesem „Neuartigen“ zu öffnen und das einfach ohne Vorbehalte auszuprobieren. Wem dies spontan gelang, der konnte durch nur wenige Minuten Einzelcoachings wahre Wunder bei sich erleben. Die sofortigen „life-Tests“ mit Schläger und Ball bewiesen es: Wo ich sonst mit unguuten Gefühlen stand und eher selten einen zuverlässigen Ball aufs Grün beförderte, gelang mir wie von „Wunderhand“ plötzlich ein erfolgreicher Schlag nach dem anderen. So erfolgreich ist es – mit nur wenigen Ausnahmen – seitdem geblieben. Für mich und meine Frau waren es tatsächlich „Quantensprünge“, die Christoph Frass und Marion Klimmer uns mit ihren „Doppel-Pack“-Fähigkeiten ermöglichten – vielen Dank nochmal!

Von: Heinz-Joachim Laska, Arzt für Neurologie in Hamburg-Ahrensburg