

Golf im Kopf

Wingwave für mehr Erfolg

Keine Angst mehr vor Bunker, Wasser und nervigen Mitspielern!

Die 1. Jungseniorinnen-Mannschaft des Golfclubs Seeschlösschen Timmendorfer Strand wird sich in diesem Jahr intensiv mit dem Wingwave-Golfcoaching beschäftigen, um ihre Spielstärke zu verbessern.

Kennen Sie das? Nur noch 80 Meter zur Fahne und Ihre Nerven versagen? Wie kommt das? Ein kleines, aber schier unüberbrückbares Wasserhindernis lässt Sie verkrampfen, der Ball landet im Wasser und Ihr Score ist dahin! Bei manchen Golfern gibt es ähnliche Erfahrungen mit Bunkerschlägen, andere verderben sich ihr gutes Spiel durch überschießende Emotionen, weil sie sich durch nervige Spieler gestört fühlen.

Wenn Sie Ihren Stress auf dem Golfplatz nicht mehr richtig in den Griff bekommen, versuchen sie es doch einmal mit Wingwave-Golfcoaching. Eine im Golfsport noch weitestgehend unbekannt aber verblüffende Methode.

Wingwave ist eine Methodik, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung aufbaut und Ängste und Panik verhindern hilft. Mit der Sie schon deshalb Ihr Handicap verbessern, weil Sie damit vorhandene Blockaden emotional und körperlich auflösen können. Denn: Blockaden und Stress führen zu Verkrampfung, ungenauer Motorik und schlechten Ergebnissen.

Die in vielen anderen Bereichen bewährte Methode wurde speziell für Golfspieler weiterentwickelt, um Stress, Ängste, Blockaden und andere emotionale Hindernisse auf

dem Golfplatz zu reduzieren. Dieses „Neuro-Mentaltraining“ ist eine Ergänzung zum aktiven Golftraining und zum Golf-Mentaltraining. Es führt laut den Entwicklern innerhalb von Millisekunden zu verlässlichen, unbewussten Erfolgsimpulsen in Geist und Körper und wirkt so „genauer als Denken“.

Gleichzeitig können dank dieser besonderen Technik in kürzester Zeit auch die ungenutzten Ressourcen nutzbar gemacht werden, die ebenfalls zur schnellen sichtbaren Handicapverbesserung auf dem Golfplatz führen.

Die Methode: Wingwave-Golfcoaching ist ein neurobiologisch fundiertes Leistungs- und Emotions-Coaching, das spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Das Erzeugen von „wachen“ REM-Phasen (Rapid Eye Movements), die wir sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen.

Wingwave-Coaching fasst verschiedene lösungsorientierte Kurzzeitmethoden zusammen, die in unterschiedlichen Bereichen im Management und im Sport eingesetzt werden – immer dann, wenn es darum geht, dass etwas stört, behindert oder die Leistungsfähigkeit gesteigert werden soll. Entwickelt wurde die Methode vor zehn Jahren von den Diplompsychologen und Management-Coaches Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, die seit



Auflösung der Blockaden direkt im Bunker, durch schnelle Handbewegungen im richtigen Moment.
Fotos: Frank Erpinar

über 20 Jahren das Besser-Siegmund-Institut in der Hamburger Innenstadt leiten.

Mittlerweile wurden weltweit 2000 Wingwave-Coaches ausgebildet. Davon hat sich eine Gruppe von ca. 20 Trainern auf das Golfcoaching spezialisiert. Diese Wingwave-Coaches sind Experten im „Neuro-Coaching“ mit Knowhow für Golfspieler. Sie begleiten Sie auch direkt auf dem Golfplatz und tragen vor Ort individuell dazu bei, dass Sie z. B. unbeschwert und frei das Wasser und

Bunkerhinderniss überwinden oder Ihren Mitspieler in einem anderen Licht sehen.

Unter www.wingwave-golfcoaching.com erfahren Sie mehr über die Methode mit Beispielfilmen.

Quelle: Mikado-JR



Im Blickkontakt mit dem Klienten werden durch schnelle Handbewegungen „wache“ REM-Phasen erzeugt, die zur Auflösung von Blockaden und zur Leistungsverbesserung führen.