

# Befreit Golfen

## Befreit Golfen

Durch eine mental-emotionale Vorbereitung können sie sich von der Angst vor Problempunkten auf dem Golfplatz, an denen Sie immer wieder einbrechen, befreien. Dies gilt auch für emotionale Belastungen wie die Angst vor dem ersten Abschlag, den Erwartungsdruck durch Zuschauer, Versagens ängste vor bestimmten Schlägen, usw.

### Laure Lustière

Dipl. Kinesiologin  
PersönlichkeitsCoach  
Instructor for Kinesiology

#### Kontakt:

**Telefon:** + 49 (0) 2473 927 13 49

**Mobil:** + 49 (0) 152 54 289 929

**E-Mail:** [Laure4naturopatia@yahoo.de](mailto:Laure4naturopatia@yahoo.de)

**Homepage:** [www.laure-kinesiologie-aachen.com](http://www.laure-kinesiologie-aachen.com)

[www.kiec-coachin.de](http://www.kiec-coachin.de)

[www.spirit-of-kinesiologie-de](http://www.spirit-of-kinesiologie-de)

**Praxis:** Kurbrunnen Strasse 30  
52066 Aachen

Ufer Strasse 10  
52152 Woffelsbach

Mit der GOA-METHODE  
zum Erfolg



Auf dem Golfplatz ist, wie nirgendwo sonst,  
die Tyrannei der Kausalität aufgehoben,  
und das Leben gleicht einem Traum.

(John Updike)

Bei keiner anderen Sportart muss so viel in einem Moment zusammenkommen wie beim Golfen:

Technisches Können, volle Konzentration und die richtige emotionale Verfassung. Nicht nur Profigolfer wissen wie schwer diese geballte Leistung immer wieder zu erbringen ist. Denn gutes Golfen beginnt im Kopf: Wer Unsicherheit und Ängste mit auf den Golfplatz bringt, dem kann auch beim Willen kein guter Schlag gelingen.

Manfred Hauser (selbst ein passionierter Golfer) erklärt die wichtige Rolle der Gefühle, insbesondere die der negativen Emotionen und wie sie sich auf die körperliche Verfassung des Spielers und auf sein Handicap auswirken.

Mit Hilfe der GOA-Methode (Golf ohne Angst) können Spieler lernen, negative Gefühle in den Griff zu bekommen und sich von der Auswirkung früherer Fehlschläge zu befreien.

Die mentalen Aspekte des Golfspiels sind die entscheidenden Faktoren. Die GOA-Methode bietet Golfern praxisorientiertes Emotion Management aus erster Hand.

Wir gehen davon aus, dass in vielen Spielsituationen Ängste herrschen, die zu mentalen Blockaden und damit zu Misserfolgen führen. Die Angst zu versagen und den Ball nicht korrekt zu treffen ist das Kernproblem des mentalen Golfers.

Emotionen wie Furcht und Angst sind untrennbar mit einer Körperreaktion verbunden, zum Beispiel mit Muskelverspannungen. Das Denken allein bewirkt nichts, aber das Denken und die Emotion hervorrufen eine Körperreaktion. Andererseits entstehen die Emotionen in vieler Situation schon vor dem Denkbewusstsein, ohne dass man sich ihres Auslösers bewusst sein muss.

***„Wie muss ich denken, damit es mir gut geht?“***

***„Wie muss ich denken, damit ich gut spielen kann?“***

Diese Möglichkeit bietet Ihnen die GOA-Methode

## Was ist die GOA-Methode?

Obwohl die Emotionsverarbeitung im Mittelpunkt steht, fasst die GOA-Methode insgesamt auf 4 Säulen:

1. Der Muskeltest (Kinesiologie)
2. Die Korrektur ein psychischen Umkehrung
3. Die schnellen, rhythmischen Augenbewegungen und
4. Die Glaubenssätzen

Der Muskeltest (Kinesiologie): Als Grundlage dieser Biofeedback-Methode dient die individuelle Muskelspannung des Menschen. Es ist einzige natürliche Methode, um in direkten Kontakt mit dem Bewusstsein zu treten. Die Kinesiologie befasst sich mit dem Lösen von Blockaden wie Ängste, Stress, Nervosität und Erschöpfung.

Die Korrektur ein psychischen Umkehrung: Ist gewissermassen eine Form der Selbstablehnung (Sabotage). Diese Eigensabotage bewirkt, dass der hiervon heimgesuchte Mensch, mehr oder weniger zu seinem schlimmsten Feind wird und sich gegen sich selbst wendet.

Dies schnellen Augenbewegungen: Durch die Augenbewegungen wird Kontakt zu den internen Wahrnehmungs- und Verarbeitungssystemen für Sehen, Hören und Fühlen herstellt.

Die Glaubenssätze: Die Glaubenssätze und Überzeugungen, die wir uns über die eigene Person und unser Können gebildet haben, bestimmen in entscheidendem Masse über unseren Erfolg und Misserfolg.