

Die positiven Golfpunkte finden

Nach dem dritten Triple-Bogie sind die Nerven von GolferInnen schon ziemlich gefordert. Ernsthaft: Wie oft liegen beim Golfen die Nerven blank, Ärger und Frustration ist spürbar, man ist gehemmt, das Beste bei einem Spiel oder Turnier zu geben. Wenn Schläge misslingen, Flight-Partner ärgern oder ein Wasserhindernis Angstgedanken hervorruft, wirkt sich das meist mit Verspannung und Unsicherheit auf das ganze Spiel aus.

In einer Stress-Situation die Hand auf die Stirn zu legen, ist oft eine ganz automatische und unterbewusste Reaktion. Man berührt die Stirn mit den Fingern oder mit der ganzen Handfläche und aktiviert dabei das Frontalhirn, das rationale und logische Gehirn – es verhilft zum klaren Denken.

Es wäre also eine gute Idee, diese Punkte (positive

Punkte) zu halten, anstatt Gefühle wie Ärger, Frust und Wut weiter aufzubauen.

Übungstipp: Über der Mitte jeder Augenbraue und in der Mitte der Stirn befinden sich die „Stirnbeinhöcker“. Man berührt ca. eine Minute sanft und drucklos mit den Fingerspitzen und dem Daumen leicht



In einer Stress-Situation beim Golfen die Hand auf die Stirn legen

Foto: privat

und ohne Bewegung diese Stellen. Beim Einatmen berührt die Zungenspitze den Gaumen, beim Ausatmen liegt die Zunge locker im Mund und verhindert die Tendenz, den Atem anzuhalten. Die ganze Hand horizontal über die Stirn zu legen, ist eine spontane Variante.

Ideal ist diese Brain-Gym®-Übung vor Schlägen mit Hindernissen (Angstauslöser) oder nach missglückten Schlägen (Unsicherheit). Dabei ist gut zu beobachten, wie sich Verspannungen lösen und die ursprüngliche Spielstärke, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Lockerheit zurückkehren.

Weitere Informationen: Kinesiologie Maria Auinger, 4030 Linz, Zeppelinstraße 58, Tel. 0732 / 30 83 53, E-Mail: maria.auinger@linz-ag.net, Internet: www.kinesiologie-maria-auinger.at