



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Et nyt liv – på og udenfor golfbanen?

Vil du gerne være bedre, når det gælder? Er du træt af, at regne med, at det går dig dårligt? Fortæller du ofte dig selv, at ting ikke kan lade sig gøre? Har du oplevet, hvad amerikanerne kalder "fear of failure" (frygt for at fejle)? Så er denne artikel måske noget for dig?

Af Anders Dahl Christiansen, indehaver af Trainyourbrain.dk og tidligere succesfuld landstræner i golf

Forestil dig, at du vågner i morgen tidlig og dit liv er præcis, som det er i dag.... **Bortset fra**, at du nu tror, at alt kan lade sig gøre for dig, og at du ikke mere har en lille "uven" indeni dig, som hele tiden fortalte dig, hvad du kan og ikke kan. Forestil dig, at du **ALDRIG** frygtede at fejle igen, men bare gik i gang med en opgave 10.000 % fast besluttet på at lykkes....

- Hvordan ville dit liv være anderledes?
- Hvilke mål ville du forfølge?
- Hvilke nye ting ville du prøve?
- Hvor god ville du kunne blive til golf?
- Hvilke risici ville du tage?

Tænk lige over punkterne igen...

Jeg skrev i en tidligere artikel i Golf Avisen, "Slip af med frygten for at fejle", at der findes to former for frygt. Reel frygt og imaginær frygt. Begge former for frygt kan omfatte intense følelser af angst, bekymring, rysten, sveden, og/eller svimmelhed, men "falsk frygt" afholder os ubevidst fra at bryde ud, tage chancer og udforske, hvad der er ligger udenfor vores komfort zone.

Hvis vi ikke kommer ud af den "komfort zone", udvikler vi os aldrig, men i dit "nye liv" vil du virkelig kunne komme på opdagelse....

Oftest er det ikke viden, færdigheder eller know-how der blokerer din vej til succes ...

Ni gange ud af ti er det frygt. Frygt for det ukendte. Frygt for at slå i søen på 11. hul. Frygt for hvad andre tænker om dig eller det, du har gang i. Frygt for at gå til eksamen, at "klappen går ned".

Frygt og bekymringer sender kemiske stoffer ud i vores hjerne, så vi bliver "mentalt lammede", og ikke kan yde vores bedste. Og det pudsige er, at oftest findes denne frygt og disse bekymringer kun i vores hoved. Vi har selv skabt dem, fordi vi genetisk er skabt til at beskytte os selv mod farer. Så stop lige op en gang imellem og fokusér på, hvad det er du siger til dig selv, og vurder, om det er en reel eller en imaginær frygt, der er ved at sætte din eventuelle succes over styr.

For nyligt havde jeg en ung sød pige til en mentaltrænings-session, da hun var panisk angst for at gå til eksamen. Hvad havde skabt denne angst?? Var det en gentaget fokus på, hvad andre ville tænke, hvis det ikke gik godt. Var det pigens egne forventninger til sig selv. Var det fordi, at stoffet til den pågældende eksamen var for svært, eller at hun ikke var godt nok forberedt. Uanset hvad, så var den opståede paniske

angst blevet skabt inde i denne pige. Da vi snakkede om, at det at gå til eksamen jo normalt ikke er livstruende, så kunne vi stille og roligt gå i gang med at definere frygten og skabe nogle redskaber, som den søde pige kunne bruge, så det var muligt at holde fokus på opgaven i stedet for frygten. Her er udpluk af, hvad hun skrev efter at have fået 12:

Jeg havde efter vores session været meget mere rolig omkring eksamen og brugt værktøjer som alpha state, taknemmelighedsfølelsen og dybe vejrtrækninger. Det gik virkelig godt... jeg havde mulighed for at kontrollere min nervøsitet. Jeg endte med at få 12!!!! Jeg havde en dejlig oplevelse til eksamen, for første gang, og jeg er meget roligere over min næste eksamen. Jeg vil helt klart tage de forskellige værktøjer med videre.... Måske jeg en dag får brug for en genopfriskning, indtil da vil jeg blot sige tusind tak for din hjælp.

Her er et udpluk af, hvad jeg svarede hende:

"Folk der får succes tager action. ..De ser frem til at arbejde med deres spændende udfordringer, og "ser dem i øjnene" med mod og lyst til vinde over dem.. ..De fleste gange bliver de spændende udfordringer kun større i vores bevidsthed, fordi vi selv skaber en frygt for dem... Den frygt kan så vokse sig så stor, at den selv samme ting, som andre finder let at have med at gøre, bliver helt uoverskuelig, og pludseligt kører "den onde spiral" og den spændende udfordring bliver mere og mere udfordrende, og kan "lamme os" i en sådan grad, at vi til sidst ikke orker at gøre noget ved den.... Nu affinder man sig så bare med, at der er noget man ikke kan finde ud af, men den idé er bare noget, vi har skabt inde i vores hoved.... DU KAN, HVAD DU VIL!!!!

Og, du ville ikke affinde dig med, at du i dit hoved havde skabt et scenarie, som fortalte dig, at du ikke kunne håndtere at gå til eksamen. Jeg er sindssygt glad for at du fik 12!!! **Men, jeg er endnu mere glad for, at du skriver, at "Jeg havde en dejlig oplevelse til eksamen, for første gang, og jeg er meget roligere over min næste eksamen"**. Fortsæt med at arbejde med tingene, som vi snakkede om, visualisering mm., så bliver du en ren eksamens ekspert, og én der virkelig kan præstere, når det gælder..."

Pigen fik også 12 i sin næste eksamen.

Hvad vil du helst næste gang, du står på 11. tee – frygte at du slår bolden i søen, eller fokusere på at slå bolden ud midt i fairway? Det er dit liv, og det er op til dig (o:

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfrunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)

