



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Nå dine mål

Har du en gang sat dig et mål, og så opgivet at nå det? Det er der mange, der har prøvet.... I denne artikel vil vi se på en sports historie samt en forholdsvis simpel strategi, der kan hjælpe dig med at nå de vigtige mål.

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

En ung spiller ønsker at vinde en turnering på allerhøjeste niveau i en mindre udbredt sportsgren. Han kommer til trainyourbrain.dk efter et foredrag om performance optimering, og spørger, om det er muligt at få individuel mentaltræning, og finder ud af at det i den grad er muligt. Der aftales 10 sessioner, der sidenhen er blevet til mange flere, og under første session lærer den unge spiller om koblinger mellem hjerne og sind, der kan skabe succes eller sabotere ens egne muligheder for succes. Under 2. session bliver der snakket målsætninger samt strategier for, hvordan man kan sætte mål. Efter nogle dages betænkningstid, sender den unge sportsudøver sine mål, og så går arbejdet for alvor i gang. Et par måneder senere under en mentaltræningssession må sportsudøveren erkende, at det er umuligt for ham at se sig selv opnå sit drømmemål, og han er helt uden gejst med et kropssprog, der fortæller, at der er langt igen i forhold til at få de "rigtige koblinger mellem hjerne og sind" til at samarbejde i forhold til at opnå fremtidig succes.

Selvom der var sat nogle delmål, som var mere overskuelige end drømmemålet, blev vi enige om, at sætte MANGE flere delmål, og så holde fokus på dem, og kun have drømmemålet som en fjern næsten glemt drøm. Nu blev målet at vinde første rundekampen i den næste turnering på dansk grund. Det blev hurtigt opnået, og næste mål var at komme til 3. runde, da lodtrækningen var god. Dette mål blev også nået, før 4. runde blev tabt knebent. Ved næste session var der mere gejst og glæde. Nu var de første 2 mål allerede nået, så blev målene at kvalificere sig til en turnering i udlandet på forbundets regning, at vinde 1. rundekampen i en international turnering, at kvalificere sig til semifinalen i en mindre international turnering, at vinde en mindre international turnering, at kvalificere sig til en turnering på World Series niveau og sidst men ikke mindst at vinde på allerhøjeste niveau. Kvalifikationen til en turnering på World Series Niveau blev nået lang tid før, den tidsramme, vi havde implementeret under dette mål, og nu pludseligt, var denne sportsudøver sprudlende i sine tankegange, og nu er der ikke den mindste tvivl i hverken hjerne eller sind om at drømmemålet fra for få år tilbage om at vinde en World Series turnering, selvfølgelig kommer til at ske i fremtiden...

Æbletræet...

Forestil dig at du står i en grøn varm efterårs have. Bladene på æbletræerne er smukke gule, røde og grønne. Du får øje på det perfekte æble højt, højt oppe! Det kan du ikke nå! Du vil rigtig gerne have et æble. Det bliver et mål for dig. Du ser et æble, der hænger på en gren tæt ved jorden, og plukker det. Dit første mål er nået. Du kigger dig om i haven og ser en trappestige. Du henter trappestigen, lægger det æble du har plukket på jorden, og sætter trappestigen op og begiver dig op mod det øverste trin. Da du når det øverste trin, kan du også fornemme duften af de dejlige æbler på træet. Du opdager, at du stadig ikke kan nå det helt perfekte æble øverst oppe. Til gengæld kan du nå et andet æble nu, som du ikke var i nærheden af, da du stod på jorden. Det er faktisk også et virkeligt flot og attraktivt æble. Du plukker æblet, og beslutter dig for at tage det første bid. Det smager fantastisk. Oppe på trappestigen lægger du mærke til, at hvis du trækker i en gren lidt oppe til højre for dig, kan du faktisk trække æblet

øverst oppe ned mod dig. Du trækker i grenen og finder ud af, at du faktisk stadig ikke kan nå det ultimative æble, men du oplever også, at du er kommet meget tættere på det, og at du faktisk virkelig har nydt naturen og "rejsen" mod det ultimative æble/mål. Følelsen er nu, at du nok skal nå det, du ønsker dig, og lysten til at fortsætte jagten bliver enorm...

Sæt MANGE delmål

Når vi opnår mål, oplever vi glæde og kroppen "modtager sin egen doping" i form af indre selvskabte medikamenter. Mennesket er fantastisk. Dette giver gejst og mod på at arbejde hårdt på at nå det næste mål, og er det næste mål ikke meget højere end det mål, der lige er blevet nået, kan det næste mål selvfølgelig også blive opnået.

Hos trainyourbrain.dk tror vi på at have ultimative mål, som i den grad tænder os og måske også ind imellem skræmmer os en lille bitte smule, men det er SUPER vigtigt, at have en masse mål på vejen mod sit drømmemål.

Rigtig god fornøjelse med at nå dit næste mindre mål, og senere hen dit ultimative mål. Æblet smager bedst, når du får succes (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 golfkunden. 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](#)

