

Name des Coaches	Angela Braster
Vorname des Coachees	<u>Steve</u> Craig
Tätigkeit (Rolle /Funktion) des Coachees	Golfprofessional, Mitglied British PGA
Alter des Coachees	49
Titel der Coaching-Geschichte	Ressourcencoaching im Golf – „swing&wave“

1 Steve Craig, Golf-Pro, (Mitglied der British PGA) kommt voller Erwartung und
2 Spannung zum wingwave-Coaching zu mir. Ich hatte ihm vorher schon viel von der
3 Methode erzählt und auch, welche Resultate damit zu erreichen sind. Sein Ziel für
4 das Coaching beschreibt er wie folgt: „Ich möchte mein bestes Golf spielen können,
5 wenn ich es am meisten brauche – nämlich im Turnier“. Als Profi mit mehr als 25
6 Jahren Erfahrung verfügt Steve natürlich über die entsprechende Technik und
7 trainiert auch regelmäßig. Und doch fühlt er eine innere Blockade, wenn er an die
8 bevorstehenden Turniere denkt. Diese Blockade kann er jedoch nicht bewusst
9 erklären und beschreiben. Er hat nur das Gefühl, er könne nicht über eine gewisse
10 innere Grenze gehen. Er kann sich auch nicht vorstellen, was der Grund für diese
11 Blockade sein könnte.

12 Für eine klare Zieldefinition bitte ich Steve, sich vorzustellen, dass er sein Ziel, sein
13 bestes Golf zu spielen, bereits erreicht hätte. Sein positiver Glaubenssatz dazu
14 lautet: „Ich bin der Beste“. Er fühlt sich groß, sitzt aufrecht, symmetrisch und
15 beschreibt sich als selbstbewusst. Auf der Skala VOC ordnet er diese Aussage bei 3
16 ein. Meine Frage, wie er denn sicher sein könnte, dass er sein bestes Golf spielt,
17 antwortet er: „Ich stelle mir den Schlag vor meinem geistigen Auge vor. Dabei fühle
18 ich den gewünschten Schwung im Körper und – dann spiele ich diesen Schwung.“
19 Steve bekommt vor Begeisterung ganz strahlende Augen. Er beschreibt sehr
20 enthusiastisch, wie er sich und seinen Körper allein bei der Vorstellung dieses
21 Schwungs wahrnimmt. Er fühlt den Rhythmus des Golfschwungs wie den Rhythmus
22 des Lebens und vergleicht dieses Gefühl mit einem Rolls-Royce-Motor. Es ist nicht

23 das Aufheulen und Losjagen eines Sportmotors sondern vielmehr der sonore Klang,
24 der gleichmäßige Sound eines eleganten Autos. Während er dieses Gefühl
25 beschreibt, verdeutlicht er diesen Rhythmus durch ein stetes Fingerschnipsen.
26 Dieses Fingerschnipsen nutze ich gleich zum Verankern dieses positiven Zustandes.

27 Besonders deutlich kann Steve dieses rhythmische Gefühl in der Brust fühlen. Er
28 beschreibt es als ein entspanntes, weiches Gefühl, verbunden mit einer gewissen
29 positiven Anspannung. Diese positive Anspannung ermöglicht ihm die Aktivierung
30 seiner Fähigkeiten, denn ohne diese Art von Lampenfieber würde er gar nicht
31 spielen. Verbunden ist das Gefühl mit den Emotionen Glücklichein, Befriedigung
32 und Erfolg. Seine Einschätzung auf der SUD-Skala liegt zu Beginn bei 0. Nach
33 einigen Wingwave-Sets verschiebt sich der Wert auf der SUD-Skala auf +4. Beim
34 Testen hält der O-Ring.

35 Nach einer kurzen Pause bitte ich Steve, auf einem Golfplatz, den er gut kennt,
36 mental eine 18-Loch-Runde zu spielen. Dabei soll er immer wieder mit den Fingern
37 schnipsen, um das +4-Gefühl weiter zu verankern und zu vertiefen. Während er in
38 seinem Kopfkino diese Runde spielt, führe ich weitere wingwave-Sets mit langsamen
39 links-rechts-Bewegungen durch. Nach Beendigung seiner inneren Runde kommt er
40 sichtlich zufrieden zurück. Allerdings hat ihn beim Spielen eines ganz bestimmten
41 Loches, nämlich am Loch Nr. 8 „irgendetwas“ mächtig gestört. Er kann dieses
42 Störgefühl nicht benennen. Er beschreibt dieses Loch sogar als recht einfach, nicht
43 so schwierig wie manch andere auf diesem Golfplatz. „Vielleicht ist das Loch Nr. 8
44 etwas „tricky“, meint er, „aber nicht im Sinne von schwierig“. Hier beginne ich wieder
45 mit dem O-Ring-Test. Beim Testen der Zeit Gegenwart – Vergangenheit – Zukunft
46 testet Vergangenheit schwach. Und beim Test, ob es sich um emotionalen oder
47 körperlichen Stress handelt, zeigt sich, dass es um körperlichen Stress geht. Und
48 sofort kommt Steve die Erinnerung an ein bestimmtes Turnier hoch, bei dem er –
49 gerade an diesem Loch – mit heftigen Schmerzen im rechten Knie zu kämpfen hatte!
50 Vom Abschlag zum Fairway geht es an diesem Loch ziemlich steil abwärts. Er
51 konnte sich an diesem Tag nur langsam und sehr, sehr vorsichtig bewegen, denn
52 hätte er sein Knie zu sehr belastet, wären die restlichen 10 Löcher nicht mehr zu
53 spielen gewesen. Er hätte das Turnier aufgeben müssen! Steve ist verwundert, denn
54 er hätte nie gedacht, dass dieses Erlebnis für ihn eine Rolle spielen würde! Als
55 Profisportler hatte er immer wieder mit Verletzungen und Schmerzen beim Spiel zu
56 kämpfen. Der O-Ring-Test zeigt jedoch eine ganz deutliche Stressreaktion. Wir

57 finden durch Testen der Emotionsqualität heraus, dass es um Zurückhaltung und
58 Vorsicht geht. Er schätzt die subjektive Befindlichkeit für diese Erinnerung bei -6 ein.
59 Steve konzentriert sich auf die Schmerzerinnerung im rechten Knie und wir beginnen
60 mit weiteren wingwave-Sets. Das Schmerzgefühl im Knie lässt langsam nach – bis
61 es nicht mehr vorhanden ist. Als ich ihn bitte, erneut die Einschätzung auf der Skala
62 vorzunehmen, lächelt er und meint: „Das ist jetzt bei 0. – Und dieses Loch Nr. 8 ist
63 nur ein weiteres Loch auf der gesamten Runde!“

64 Die innere Vorstellung von seinem Spiel hat sich völlig verändert! Steve fühlt sich
65 jetzt frei und beweglich, entspannt und im „Rhythmus des Golfschwungs“. Zur
66 Verstärkung dieses positiven Gefühls bitte ich Steve, sich ein mentales Bild von
67 seinem Lieblingsgolfplatz mit sämtlichen, für ihn wichtigen, Details zu machen.
68 Während er das Bild klar vor seinem inneren Auge sieht, fühlt er die absolute
69 Konzentration für das Spiel und spürt die Entspannung besonders deutlich in seinen
70 Schultern. Dieses positive Bild mit den entsprechenden Wahrnehmungen verankern
71 wir durch langsames Winken.

72 Für den zweiten Teil dieses Coachings gehen wir zum Putting-Green. Nun wollen wir
73 wingwave in-vivo nutzen. „Das Problem beim Putten ist“, sagt Steve „dass sehr
74 häufig der Ball kurz vor dem Loch liegen bleibt.“ Ich bitte ihn, ein paar Bälle
75 einzulochen. Ein Ball fällt direkt ins Loch. Steve stellt sich so über das Loch, dass er
76 seinen Ball in der Vertiefung sehen kann. Gleichzeitig führt er den Bodyscan durch.
77 Er soll für sich feststellen, wo er dieses Gefühl, den Ball „richtig“ – das heißt: Puttlinie
78 korrekt gelesen, richtige Geschwindigkeit des Schlägers - gespielt zu haben, in
79 seinem Körper am deutlichsten fühlt. Steve fühlt dieses „richtige Putten“ am
80 deutlichsten im Bauch. Ich bitte ihn, sich auf dieses Gefühl zu konzentrieren, noch
81 mal auf den Ball im Loch zu schauen und dann führe ich einige langsame wingwave-
82 Sets durch. Zwischen den einzelnen Sets fordere ich Steve immer wieder auf, erneut
83 das Gefühl im Bauch wahrzunehmen und immer wieder auch den Ball im Loch
84 anzuschauen. Nach einigen Sets sagt er: „Ich kann es gar nicht glauben! Ich habe
85 jetzt ein ganz klares Bild von dem Ball im Loch vor meinem inneren Auge!“ Er spielt
86 gleich ein paar weitere Bälle – und verblüfft stellt er fest, dass es ihm nun wesentlich
87 häufiger gelingt, den Ball direkt einzulochen. Steve ist begeistert! „Ich gehe zum Ball,
88 halte mich an meine übliche Routine – über dem Ball stehen, Blick zum Loch, Putten
89 – und habe schon gleich das Bild „Ball im Loch“ klar vor mir.“ Er wirkt gelöst,
90 entspannt und freudig erregt. Steve kann es kaum erwarten, im nächsten Turnier zu

91 starten. Er weiß, dass er nicht jeden Ball immer und überall wirklich einlochen wird
92 können. Aber die Freude, Gewissheit und Zuversicht, gutes Golf spielen zu können,
93 hat er in diesem Coaching gewonnen: „Wingwave gave me back my smile on the
94 course!“ – „Wingwave hat mir mein Lächeln am Platz zurückgegeben“!