

Golf & Selbst-Hypnose

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Von Michael Schmidt
Hypnosetherapeut & Hypnose Coach

© Copyright

hypnose-seminare.ch
golfhypnose.ch

Inhaltsübersicht

Seite

Einleitung	7
------------	---

Theoretischer Teil

1. Was ist Hypnose?	12
2. Der Unterschied zwischen Mentaltraining und Hypnose	15
3. Die Hypnose und Selbsthypnose nutzen	17
4. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein	20
5. Warum funktioniert die Selbsthypnose?	22
6. Unsere Vorstellungskraft erzeugt Wirklichkeit	26

Praktischer Teil

7. Die Selbsthypnose jetzt lernen	32
8. Einleitung, Inhalt und Auflösung der Selbsthypnose	38
9. Die Sprache der Selbsthypnose	42
10. Visualisieren und Vorstellungskraft wie ein Pro	46
11. Assoziiert und dissoziiert visualisieren	48
12. Ängste loswerden im Golf mit Selbsthypnose	52
13. Hypnotische Metaphern und Symbole	56

Inhaltsübersicht

Seite

14. Auf dem Platz selbsthypnotische Werkzeuge	
a) Konkrete Anwendungen des direkten Visualisierens	59
b) Umgang mit Ablenkungen, Störendes ausblenden	64
c) Den Gedanken-Fluss stoppen	67
d) Emotionen im Golf-Alltag hypnotisch nutzen	70
e) Vorbilder nutzen	72
f) Die Mitspieler und deren hypnotische Wirkung	75
g) Das Handicap und rechnen während des Spieles	78
15. Die innere Stimme	81
16. Den optimalen Spielzustand erreichen	87
17. Für die Profis unter uns	90
18. Abschliessende Worte	92

Bonus: Golf Selbsthypnose - 2 Beispiele zum Lesen

Beispiel 1: „Optimaler Schlag“	95
Beispiel 2: „Zustand des Flows“	99

Einleitung

Kann ich die Hypnose nutzen und wirkt sie bei mir?
Wie mach ich das? Kann ich die Selbsthypnose lernen um
besser Golf zu spielen?
Weil Sie sich diese Fragen oder ähnliche in irgendeiner Form
gestellt haben, halten Sie wohl gerade dieses Buch in Ihren
Händen.

Man weiss, dass das „Mentale“ im Sport oft den Unterschied
macht. Vor allem im Golf.

Doch was ist das „Mentale“? Ist das „Mentale“ die Art wie ich
denke, die Art wie meine Vorstellungskraft funktioniert oder die
Art wie meine innere Stimme mit mir redet? Das Gefühl,
welches ich habe vor oder während des Schlages?

Und noch wichtiger ist daher wohl die Frage: **Wie kann ich das
„Mentale“ optimieren um erfolgreicher Golf zu spielen?**

In diesem Buch **bekommen Sie die Antworten zu den oben
gestellten Fragen und eine Anleitung.** Das heisst, genaue
Anweisungen, wie man sich auf **sehr effektive und einfache
Weise mental anhand der Selbsthypnose vorbereiten und
entwickeln kann.**

**Auch wie Sie die Selbsthypnose direkt im Golf nutzen und
anwenden können.**

Übrigens, selbst der Vorgang des Lesens löst ein hypnotisches
Phänomen aus. Man macht innere Bilder und erfühlt und
erdenkt sich sein Verhalten auf dem Platz.

Für die meisten Sportarten ähnlich wie im Golf gilt:

70 % wird im Kopf entschieden

25 % spielt die körperliche Verfassung eine Rolle und

5 % entscheidet die Technik.

99 % aller Amateursportler arbeiten zu 100% an diesen 5 %.

Haben Sie schon mal ein Video von sich gesehen mit Ihrem Golfschwung? Und dann entdeckt, dass Sie einen Schwungfehler machen, einen Fehler von dessen Existenz Sie nichts wussten.

Nun im mentalen Bereich können wir kein Video machen, aber in diesem Buch kann Ihnen aufgezeigt werden, was es für Möglichkeiten gibt um eine mentale Stärke hypnotisch aufzubauen.

Charles Darwin, der berühmte Naturforscher hat in seinen Forschungen den Satz geprägt, dass nicht der Stärkste überlebt, sondern der Fitteste. Im Golf ist es nicht anders. Der- oder diejenige, welche mental am fittesten ist, hat es einfacher und kann das Golfspiel erfolgreicher umsetzen und meistern, als manch anderer.

Nicht nur Profigolfer, auch immer mehr Hobby- und Alltaggolfer freuen sich über die neuen Erfolge in ihrem eigenen Golfspiel. Dies dank der Anwendung von Hypnose und Selbsthypnose.

Bereits Einstein sagte: Die Vorstellungskraft ist wichtiger als das Wissen. Und die Vorstellungskraft, auch Imagination genannt, nutzen wir sehr stark in der Hypnose.

Der unbewusste Teil in uns wird auf den folgenden Seiten oft angesprochen werden. Denn die Hypnose arbeitet mit unbewussten Abläufen in uns um diese dann zu optimieren. Man weiss, dass das Unbewusste oder unser Unterbewusstsein in der Regel sich zur „du“ Form eher hingezogen fühlt, als zur „Sie“ Form. Ich werde daher in diesem Buch von nun an die „du“ Form verwenden. Dies vor allem um dich als Leser und Golfer besser und optimaler einzubinden und ansprechen zu können. Dein Unterbewusstsein fühlt sich somit auch mehr eingeladen mitzumachen. Allein durch das Lesen wird es angeregt, die gewünschten Veränderungen auf unbewusster Ebene zu verinnerlichen und später auf dem Platz umzusetzen.

Ich werde **nicht** auf die Technik des Golfes, Schwungebenen, Muskel-, Körper- und Schlägerbewegungen eingehen. Auch nicht wie du zu spielen hast. Dafür sind die Golflehrer und andere zuständig. Es geht nur darum **deine Talente und Fähigkeiten** im Mentalen und vor allem aber dich **im Selbsthypnotischen zu stärken**. Neue Wege werden aufgezeigt um ein optimaleres Spiel an den Tag zu legen. Und genau dies wird dich motivieren es öfter, intensiver und auf einer tieferen Ebene anzuwenden.

Das ganze Buch ist so aufgebaut, dass man die Beispiele selber ausprobieren kann. Und diese auch gelegentlich oder wiederholt üben sollte. Damit konditioniert man sich selbst und sein eigenes Verhalten. Man entwickelt die Fähigkeit sich jederzeit helfen zu können mit geschickten selbsthypnotischen Programmierungen.

Wie auch im Golf gilt es, das Erlernte zu verinnerlichen. Dies erreicht man durch regelmässiges Anwenden bevor es von selbst zu einem natürlichen Ablauf wird.

Meine Empfehlung: Mache die Visualisierungsübungen und Beispiele in diesem Buch aktiv mit. Am besten mehrmals oder nehme sie auf und spiele sie dir dann regelmässig ab.

Wenn einem der Golflehrer etwas zeigt, geht man ja auch nochmal für sich das Erlernte durch und übt es auf dem Übungsgelände.

Selbsthypnose gelingt immer besser, je mehr man trainiert. Mit der Zeit entwickelt sich die Selbsthypnose vollautomatisch und funktioniert wie von selbst.

Stell dir vor, dieses Buch ist wie ein **grosses Buffet mit Tipps und Tricks** und du kannst dir das herausnehmen und mitnehmen, was dir am besten liegt, gefällt und schmeckt.



Theoretischer Teil

Kapitel 1

Was ist Hypnose?

Bei Hypnose und der Selbsthypnose handelt es sich um einen **tranceähnlichen Zustand, der sich zwischen dem Wachzustand und dem Schlafzustand befindet.**



Vielleicht ist Zustand allein nicht ganz das richtige Wort, denn **die Hypnose und Selbsthypnose sind auch ein Prozess.**

In diesem Prozess werden Veränderungen angeregt. Dies sind Veränderungen, die entweder sofort stattfinden oder sich früher oder später manifestieren. Der bewusste Verstand ist im Zustand zwischen Wachsein und Schlafen meist nicht so aktiv wie üblich. Gleichzeitig ist man nicht in einem unbewussten Schlaf und es ist möglich, den unbewussten Teil in uns zu kontaktieren und zu beeinflussen.

In Hypnose kannst du reden, analysieren, argumentieren, lügen oder ablehnen. Du kannst sie auch jederzeit abbrechen. Das heisst, du hast in Hypnose die Fähigkeit jederzeit wach zu werden, die Augen auf zu machen und aufzustehen.

Es kann eine Zeitverzerrung stattfinden. Wer war nicht schon in einer Art Trance auf der Autobahn und befand sich an der Zielausfahrt und dachte wie schnell jetzt die Zeit verging. Man war in Trance, in einem hypnotischen Zustand und nahm die Zeit anders wahr als üblich. Gleichzeitig ist man sicher und korrekt, intuitiv auf der Autobahn gefahren. Wenn man sich genauso auf dem Golfplatz bewegt, ist man in einem selbsthypnotischen Zustand, der optimale Bewegungsabläufe geschehen lässt und ein entspannter Fokus auf das Wesentliche findet statt. Der bewusste Verstand muss dabei nichts machen. Man spielt intuitiv Golf.