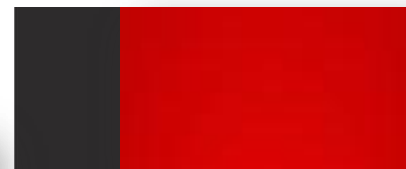


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Når succesen lader vente på sig....

Kan man tvinge succes igennem? Hvad er hemmeligheden for at få succes hurtigt? Hvor lang tid går der, før jeg kan regne med at få succes?

Jeg får spørgsmål af denne karakter hver gang, jeg er ude at holde et af mine foredrag, og heldigvis er der nogle, der oplever forholdsvis hurtig succes, men ofte skal der arbejde til. En del af dette arbejde og en genvej til succes er god planlægning, samt at bruge de rigtige strategier på de rigtige tidspunkter.....

Af Anders Dahl Christiansen, tidl. landstræner og ejer af www.trainyourbrain.dk

Som coach og golftræner oplever jeg en masse forskellige mennesker, og det gælder i høj grad om at møde disse mennesker på det niveau, de nu en gang er, hvad enten det drejer sig om at sætte sig mål, eller lære at blive bedre til at svinge en golfkølle.

Lad os slå fast

Mange mennesker er utålmodige og ønsker succesen skal komme, mens de sover, men det sker bare aldrig. Vi er ofte så fokuseret på slutresultatet, at vi glemmer at nyde processen mod et bedre sving eller et bedre liv. Dette kan skyldes, at vi ser op til andre, og kun ser den endelige succes. Når Europa forhåbentlig vinder Ryder Cup'en igen, så er det finaledagen og jubelscenerne, vi husker, men vi glemmer ofte alle de timer, der er gået forud på diverse træningsbaner, og puttinggreens. Dette kan skabe urealistiske forventninger, og når vi ikke lever op til vores egne forventninger, er det, at vi bliver skuffede.

Et eksempel på fokus på processen

Ofte, når jeg underviser golfspillere, fokuserer jeg mest på, om bevægelserne forbedres ved løbende at holde øje med disse via video, og når så de bedre bevægelser understøttes af forbedrede tal for boldflugt og køllens bevægelse på min Trackman, giver det mening for mange at, træne på noget nyt. Selvfølgelig kan der komme et dårligt slag, hvis f.eks. køllehovedet var enormt lukket på et enkelt slag, men de generelle forbedringer kan løbende spores, og golfspilleren bliver naturligt motiveret under træningen, hvor de kan se forbedringerne på video og Trackman.

Heldigvis sker det ofte, når jeg underviser, at folk med en lille rettelse med det samme oplever forbedrede resultater, men det kommer jo stadig af, at ændringen er blevet implementeret og nogle ændringer er nemmere end andre, men når golferen så, under selvtræning, ikke har en coach til at støtte op om de nye bevægelser, ryger fokus lynhurtigt over på resultatet af boldflugten. Boldflugten får nu det primære fokus, og den bevægelse, der reelt skulle trænes, glemmes fuldstændigt i "det resultatfikserede fokus". Dette påvirker ofte folk til at fokusere på, at der er noget galt, hvilket i den grad kan påvirke vores underbevidsthed i negativ retning med deraf lav selvtillid og evt. lav selvværd til følge.....

Fanges man i dette spind af negativitet, så risikerer man at der kommer følgende tanker til vores bevidsthed: "Det virker ikke for mig", "Der må være noget galt med mig" eller "Jeg er ikke god nok", og dette til trods for at dagen før, sammen med træneren, virkede de nye øvelser og bevægelser fint.

"Loven om tiltrækning"

Disse negative påvirkninger er uhensigtsmæssige, og nogle af verdens førende coaches snakker ofte om "loven om tiltrækning", som betyder, at det, du fokuserer på og føler, får du mere af. Disse coaches siger faktisk, at det er dine følelser, der tiltrækker det, du har i vente.

Så negative erfaringer, negative mennesker og negative resultater vil avle flere negative oplevelser og dårlige resultater. Der er der ikke meget succes i!

Nøglen er i stedet at fokusere på, hvad der virker. For at gøre dette, vil jeg anbefale tre enkle forhold:

1. Lav dit eget magasin "Taknemmeligheds Tidende".

Fastholdelse af dine positive tanker i en træningsdagbog, kan være en god måde at holde fokus på det, der virker, og det du er glad for. Dette kan være en fantastisk måde at styre din opmærksomhed i en positiv retning på, og løbende være med til at forny din vision for dig selv. Start hver dag med overvejelser om, hvad du er taknemmelig for i dit liv (skriv dem ned!) Og slut hver dag med notere, hvilke ting der gik godt, hvor små de end måtte forekomme.

2. Fordyb dig i processen.

Tilbring tid hver dag med fordybelse i dine fremskridt og ønskede resultater, men sørg for at du bruger mest tid på de små eller store fremskridt.

Meditation kan være et effektivt værktøj til at nå frem til løsninger på problemer og komme i "et procesorienteret fokus", så du kan tiltrække succes tidligere snarere end senere. Jeg anbefaler selv en meget mild fordybelses proces kaldet "Alpha-træning", som man kan lære mere om på mine foredrag eller via mine coaching forløb.

Lige pt. Samarbejder jeg med en meget lovende ung pro, som bruger meget tid på denne træning, og som har bevirket, at han i indeværende sæson har gået sine laveste golf runder nogensinde. En af de magiske ting ved denne "Alpha-træning" eller denne milde form for meditation, er dens evne til at lukke ned for det ydre fordømmende lag, en stærk kritisk hjerne, og give dit ubevidste sind mulighed for at tage over i processen.

Her kan du opnå en dybere tilstand af indre fred, glæde, og afkodning af en højere grad af kreativitet, der vil kunne hjælpe dig med at velkomme de resultater, du ønsker og holde motivationen til at arbejde videre efter de små fremskridt.

3. "Hånden"

Vi har 5 fingre på vores hånd...

Lav hver dag fem specifikke ting, der hjælper dig med at komme tættere på dit mål. Skift dine fem daglige aktioner regelmæssigt og vær åben for feedback, så du ved, hvornår du er på ret kurs, og hvornår du er ude af kurs.

Husk ... vær taknemmelig, fordyb dig - reflekter over, hvad der fungerer, og fortsæt med at tage daglige aktioner mod dit mål, så får du måske implementeret de rigtige strategier på de rigtige tidspunkter for hurtigere succes.

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](#).

Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)

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

