

**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching

# Selværd er vigtigere end selvtillid!

Du kender måske fornemmelsen? Du har trænet meget op til en turnering. Nu skal det være.... Efter turneringen har du det dårligt, da tingene slet ikke fungerede, og dine forventninger langt fra blev indfriet. Du føler dig ked af det og skuffet. Nu begynder et af vores interne systemer\*, at lede efter andre ting, der gør dig ked af det (helt automatisk), og nu begynder du at føle dig dårligt tilpas, du snerrer måske af dine nærmeste, når du kommer hjem, og nu har du det pludseligt helt igennem dårligt. Dit selvværd er blevet ramt, selvom det "kun" burde være din selvtillid, der havde fået "et hak"....

Af Anders Dahl Christiansen, tidligere succesfuld herre landstræner i golf og indehaver af [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)

Selvtillid er vigtig i sport. Man performer bedst, når man tror på tingene, og føler sig godt tilpas. Men det at føle sig godt tilpas både på og udenfor banen kræver at dit selvværd opløfter dig.

Blandt andet derfor er det af yderste vigtighed at evaluere sig selv, når man har spillet turnering. Hvad var godt, og hvad har du af spændende udfordringer i forhold til at blive endnu bedre? Læg mærke til, at spørgsmålet ikke omhandlede, hvad der gik "dårligt", da dette ord med det samme din underbevidsthed hører det, sætter nogle negative vibrationer i gang!

Når man tænker over det, er det vigtigt at definere selvværd i forhold til selvtillid, så man ikke "fanges" i et edderkoppespind af frustrationer og ulykkelighed.

Selvtillid kan man få gennem både teknisk, fysisk og mentaltræning. Din teknik kan du få hjælp til, hvis du finder en succesfuld træner (en PGA pro, hvis det drejer sig om golf). Den fysiske træning linker mange ikke med selvtillid, men gentagne studier har påvist, at god fysisk form spiller positivt ind i forhold til at føle selvtillid. Mentaltræning kan bl.a. inkludere afspændingsøvelser og visualiseringer af både tidligere og fremtidige succeser. På samme måde kan mentaltræning, der indebærer planlægning af din tid samt fokus på opmærksomhed af egne tanker hjælpe med at booste sin selvtillid.

Selvværd kan blandt andet opnås, når man accepterer sig selv, som man er. Når man føler sig værdsat og vigtig. Føler sig som en del af noget større, og når man er hjælpsom overfor andre. I forhold til mentaltræning og generel velvære er det selvfølgelig også vigtigt, at have fokus på en god "indre dialog", hvis ens selvværd skal forbedres.

Jeg har gentagne gange oplevet eksempler som i indledningen. Det gælder både for Pro'er, landsholdspillere og helt almindelige golfspillere. Jeg hjælper disse spillere enten med det mentale, det tekniske eller begge dele, og i forbindelse med evalueringer af turneringer eller golfrunder, taler vi ofte om, at den score, man får, ikke bør spille ind på ens humør, eller at man i hvert fald er god til at få evalueret, og komme videre.

**Vi kan ikke ændre på fortiden, men lære af den og blive bedre i fremtiden.**

Vi taler også ofte om, at man inderst inde er den samme gode person, hvad enten man går 6 under par eller 6 over par samt at ens nærmeste elsker én uafhængigt af en score. For unge spillere snakker vi også ofte om, at vennerne ønsker det bedste for én, men et misset cut betyder måske også, at vennerne får lov at have det unge håbefulde talent med på en bytur en gang imellem. På den måde prøver vi at skabe en form for "win-win situation", for som Bob Proctor, en af de coaches jeg selv følger, siger:

**If you change the way you look at a problem the problem will change.**

Jeg håber denne artikel gav en indsigt i vigtigheden af at skelne mellem selvtillid og selvværd. Selvtillid og selvværd kan komme og gå, og de kan være med til at bygge hinanden op, men vær opmærksom på dine egne tanker, så du i første omgang forsøger at opbygge selvværd, da selvværd for mig er langt vigtigere end selvtillid.

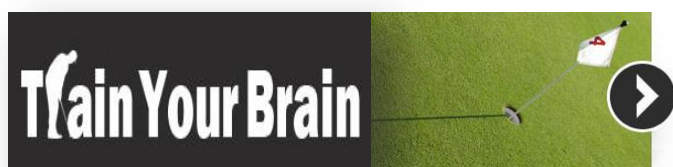
---

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](#)



**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)