

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



”Tårepiskerens død”

Du slår hvad der føles, som det perfekte slag. Du kigger efter bolden med høje forventninger. Den er lige mod pinden. Det kan kun blive godt! Du forestiller dig allerede, hvordan det bliver et meget nemt birdieput, og så sker katastrofen. Bolden lander på et sprinkler dæksel lige på forkanten af green og springer 20 meter over green ind i nogle buske. De næste sekunder er afgørende for, om du har, hvad der skal til for at slå ”din indre tårepisker” ihjel!

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

Alle golfspillere jeg har mødt både som landstræner og træner til majors samt andre Europa Tour turneringer har oplevet noget lignende, som golf spilleren fra indledningen. Hvad gør man i sådan en situation? De fleste får ondt af sig selv. En indre stemme siger evt. ”hvorfør er jeg altid så uheldig”, man går i ”selvmedlidenheds mode”, man bliver ked af det. Når man er ked af det, føler kroppen stress og anspændthed. Disse tilstande udløser stress hormonet kortisol. Kortisol er også kendt som en ”neuro transmitter”. Et hormon, der kan placere sig mellem nerveender. Når niveauet af kortisol er for højt, kan der skabes en blokering mellem vores nerver, så signalet fra én nerve ikke rigtig kan overføres til en anden nerve. Dette kan have afgørende indvirkning på, om man kan tænke klart. Hvis man ikke kan tænke klart, er det svært at præstere sit bedste, så, hvis du ønsker ”top performance”, skal du kunne regulere dit kortisol niveau. Hormonet frigives fra et område i hjernen kaldet hypothalamus og kan virke positivt i små mængder, som når det hjælper os med at undgå fare, men vænner man sig til at have ondt af sig selv til ingen nytte, vil man tillade ”sin indre tårepisker”, at få overtaget og hjælpe en med at sabotere sin evt. fremtidige succes.

Den seneste forskning har sågar vist at store mængder af kortisol, kan være med til at udslutte dendritter, som er udløbere fra hjerne nerveceller, og som modtager signaler fra andre nerver. Så lad være med at udsende store mængder af kortisol, da det helt generelt kan dræbe nerveceller.....

På modsat vis kan vi også skabe et samlet hormonstof kaldet DHEA. Dette stof skabes, når vi ser på muligheder, udviser glæde og forventning, når vi er konstruktive og opnår mål. I sådanne tilstande udløser vi også oxytocin, et stof, der får os til at slappe af og føle glæde. Biologisk psykologiforskning af Markus Heinrichs ved Universitetet i Freiburg i Tyskland, har også påvist at hormonet oxytocin spiller en primær rolle i både stressbekæmpelse og stressreducering hos mennesker.

Hvad kan jeg gøre?

På simpel vis kan du være med til at reducere mængden af kortisol i dit system, og øge mængden af DHEA og oxytocin, men da vi er "vane individer", kræver det, at du er villig til at gøre en indsats over lang tid. Et længerevarende konstruktivt arbejde kan ændre dine vaner. Gennem vores måde at handle og tænke på, kan vi betinge vores niveauer af kortisol. Videnskabelig dokumentation viser også, at vi ved at ændre vores tanker kan ændre vores hjernecellers biokemiske aktivitet...

Her er lidt idéer til, hvad du kan gøre for at skabe gode hormoner og hjælpe dig til at slå "din indre tårepisker ihjel", og slippe af med den nævenyttige selvmedlidenhed:

1. Smil uanset dine omstændigheder – hvis du hele tiden smiler, selvom det er lidt påtaget, vil din underbevidsthed tro, at alt er ok. Smil er lig med glæde, DHEA og oxytocin. Det er vigtigt, at denne smilen ikke på NOGEN måde bliver hånlig...
2. Kig op. Det er svært at være ked af det, hvis du kigger op. Vores indre system er vant til at man kigger ned, når man er ked af det, så det virker modsat at kigge op.
3. Tal pænt til dig selv under alle omstændigheder – dette skaber selvklart bedre indre stemning end, hvis du sviner dig selv til, eller hvis du føler selvmedlidenhed
4. Man kan ikke altid være glad, men man kan forsøge at være konstruktiv. Skub evt. negative tanker af vejen ved at fløjte en glad melodi, hvis tingene går dig lidt imod. Det kunne evt. være "Happy" med Pharrell Williams eller en anden sang/melodi, der vækker glade minder....
5. Tag nogle dybe indåndinger mange gange i løbet af dagen eller i løbet af din runde. Dybe vejrtrækningsøvelser hjælper os med at slappe af og reducerer udskilning af kortisol.

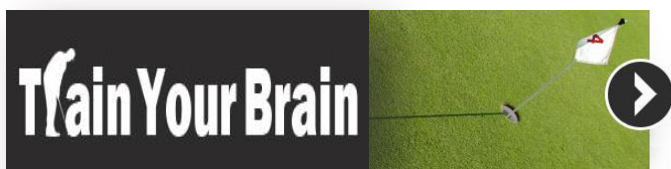
Sæt evt. disse punkter som mål du vil opfylde på din næste golf runde, så du kan træne din hjerne (trainyourbrain.dk) og "være herre over døden af din indre tårepisker"....

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