

**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



# Hav det sjovt med din golf!

Af tidligere landstræner Anders Dahl Christiansen

**Som trænere oplever vi ofte folk, der bliver sure og irriterede, når de spiller golf. Frustrationer og glæde går tit hånd i hånd i denne fantastiske sportsgren. I denne artikel vil vi se på, hvordan du har mulighed for at opleve mere glæde end frustrationer, når du spiller bl.a. ved hjælp af nogle sjove figurer.....**

Det er en dejlig dag, solen skinner, der er ikke meget vind, så NU skal det være. Du er kommet til golfbanen i god tid inden din starttid, så du, ligesom de professionelle, kan nå at få varmet ordentligt op og få afprøvet hastigheden på puttinggreen, inden du skal ud at spille med dine 3 venner. Du har **tårnhøje** forventninger om, at det bliver dagen, hvor du skal gå ned i handicap. Dine venner er nu ankommet og der bliver hilst på samt småsludret på vej over til 1. tee. De andre kommer ikke helt så godt fra tee, som dig, der jo har varmet op som en anden Europa Tour spiller. Dit drive bliver langt og lige og det forstærker troen på, at du netop i dag skal gå en af de bedste runder i din golfkarriere. De andre slår gode slag op mod green, og så er det igen din tur. Du topper dit slag lige hen i en fairway bunker, og bolden ender oppe i kanten af bunkeren, så du allerede er klar over at det næste slag, kan du kun slå sidelæns ud. Nu kommer der **ubevidst** en masse tanker som "åhh nej, hvor er det typisk", "det er virkelig uretfærdigt, når jeg nu har forberedt mig så grundigt", "det er faktisk synd for mig, nu ser det ud til, at jeg får en streg og de andre skal nok få godt med point på det her hul", "jeg skulle alligevel være blevet hjemme"..... osv.

Fra at have været begejstret har du pludselig **ubevidst**, sendt dig selv ned i "kulkældereren" og dagen ender som så mange gange før med de her ca. 26 point for 18 huller. Du betaler "taber øl" efter runden, og synes egentligt, at det har været en rigtig dårlig dag. Hjemme igen beder konen/manden dig om at gøre et eller andet for fællesskabet og surt svarer du igen..... Nu har du gjort stemningen dårlig i din 4-bold på 17 af de 18 huller samt gjort stemningen derhjemme ret intens på grund af et spil, som vi elsker på grund af de glæder det bringer os???

Det at have det sjovt/ ikke sjovt hænger sammen med det "mindset" vi beslutter os for at have uafhængigt af resultater!! Det hænger også sammen med, at hvis man har sky høje forventninger og ikke indfrier dem, så bliver mennesker ofte skuffede og negative. Hos [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk) kan vi rigtig godt lide, at man kan tænke stort og samtidigt også godt lide, at man sætter realistiske forventninger op for sine mellemål, på vejen mod de ultimative mål. Sætter man sine forventninger tårnhøjt, er man med til at skabe et stort pres på sig selv, og det pres kan sætte sig som spænding i kroppen og en af verdens bedste golftrænere, min mentor og tidligere chef i USA, Jim McLean sagde altid, "tension kills the golfswing" eller anspændthed ødelægger dit golfswing. Der findes en lang række muligheder for, hvordan man kan "spændingsregulere" sig selv, hvor ting som målsætninger, åndedrættet, opmærksomhed på egne tanker og dit mindset spiller afgørende roller.

Har man først sat spiralen i gang med dårlige tanker, så har vi mennesker et indbygget system, som jeg på foredragene "Train Your Brain – A new way of creating winners/leaders" kalder vores "super søge system". Det er styret af vores ubevidste sind, så hvis vi ikke er meget opmærksomme på vores tanker, vil dette system automatisk komme på tanker, der matcher dit allerede eksisterende "mindset" og hvis det "mindset" er negativt, så vil du trække dig selv længere og længere ned i "kulkælderens". På ovennævnte foredrag, vil man lære, hvordan man mere eller mindre automatisk kan bruge sit "super søge system" til at tænke, "når jeg nu allerede er i "kulkælderens", så kan jeg jo ligeså godt tage noget med op til næste gang, jeg skal grille på terrassen, eller med andre ord, automatisere på den egenskab, at kunne dreje det negative over på noget positivt eller konstruktivt. Det vil jo være fantastisk, hvis ens "super søge system" mere eller mindre automatisk afsøger alle muligheder for at finde det gode, ved det der lige er sket.

Der er mange muligheder for at få flere sjove runder på golfbanen, og som vi allerede har været inde på, så handler det i høj grad om, hvilket "mindset", man bringer med sig på banen samt hvilke spørgsmål, man stiller sig selv, mens man går rundt i naturen/på golfbanen. Vores hjerner forsøger f.eks. altid automatisk at finde på svar på de spørgsmål vi stiller den, så forsøg i første omgang at ændre de spørgsmål du stiller dig selv på banen fra "hvorfor er jeg også så dårlig" til at være f.eks. "hvad var det gode ved det her" eller "hvad kan jeg gøre lige nu, der kan hjælpe mig selv".

Man kan også forsøge sig med at spille "Positiv Golf", som i bund og grund handler om, at man skal kunne sige noget positivt om hvert slag med det samme, man har slået slaget. Hvis man f.eks. aftaler i sin 4-bold, at alle skal prøve dette på dagens runde, så kan man opleve at stemningen i 4-bolden løfter sig til højder, man endnu ikke har prøvet på sine golfbruder. F.eks. er det jo dejligt, at kunne sige højt til sig selv lige, når man har slået "åhh, den sad lige midt i køllehovedet". Slår man nu et dårligt langt slag, og man står der i sin "finish position" efter svinget, og man virkelig forsøger at sige noget positivt, og man bare ikke kan få noget

over sine læber, men til sidst får fremstammet et eller andet mærkeligt, så ender det med at alle de andre i 4-bolden knækker sammen af grin, og man ender formentligt med selv at grine af det forfærdelige slag, man lige har slået. Hov, pludseligt blev det dårlige slag til en sjov oplevelse.....

Selve opbygningen af spillet "Positiv Golf" kan du lære meget mere om på foredragene "Train Your Brain – A new way of creating winners/leaders", hvor vi også anbefaler et sjovt produkt, der er kommet på det danske golfmarked. For mange år siden, da jeg selv var junior spiller, var jeg ude at spille med en fyr, der havde en lille krokodille hængende på sin bag. Den kunne sige en diskret slags "dytte-lyd" og hvis der blev lavet en birdie af en spiller fortjente man, "et dyt i bamsen". Dette gav altid anledning til lidt sjov og ballade. Hen ad vejen endte det også med, at man fik et "dyt i bamsen", hvis man havde lavet et godt slag eller slået et mærkeligt slag. Jeg slog f.eks. en gang et halvflækket drive, der ramte "boldvaskeren" henne på tee stedet 25 meter længere fremme, hvorefter min bolde røg ca. 30 meter bag, hvor jeg stod. Dette gjorde mit hul 30 meter længere og bolden lå nu ikke en gang på en tee. Egentligt ret forfærdeligt, men et "dyt i bamsen" og hele situationen kunne få alle til at knække sammen af grin. Noget af det, jeg godt kan lide ved krokodillen, eller produkterne som den nu er blevet til, "[Eddie the eagle](#)", "[Andy the ace](#)" og "[Benny the birdie](#)", i forhold til koncepterne i "[Train Your Brain](#)" er ikke bare, at det kan skabe lidt sjov på runderne, men det viser sig også, at det mange gange skaber forøget fokus for deltagerne i en 4-bold, at en i bolde har f.eks. "Benny the birdie" med sig.



Står man f.eks. med et put på 1,5 meter for birdie, så kan følgende tanker hurtigt snige sig ind, "bare jeg nu ikke putter ved siden af" – her bliver fokus pludseligt på "putter ved siden af". Da de fleste som bekendt ved, at mænd ikke kan tænke på mere end én ting af gangen, så er "putter ved siden af", selvfølgelig ikke en særlig god tanke, da den tanke udelukker følgende fokus "nu sætter jeg bolden 2 cm. højre om midten, så den tager den perfekte hældning ned i hullet". Pointen med dette er naturligvis, både for mænd og kvinder", at hvis man holder et skarpt fokus på det, man gerne vil opnå, så er der ikke plads i vores

hjerne til at holde fokus på det, vi prøver at undgå. På denne måde kan [3 små sjove dyr](#) ikke bare hjælpe dig med at holde fokus, på det du gerne vil, men de kan også være med til at skabe lidt sjov i 4-bolden, for hvem vil ikke gerne have et ”dyt i bamsen” 😊

### Overvej følgende, hvis du gerne vil have mere sjov ud af din golf:

1. Sæt realistiske forventninger (vores handicaps er en smule mere baseret på de bedste runder vi spiller, end på vores reelle gennemsnitlige formåen)
2. Beslut dig for at nyde din runde, og beslut dig for, at det er dét ”mindset”, du bringer med ind i 4-bolden.
3. Stil dig selv spørgsmål, som ”hvad er det gode ved det her” i stedet for ”hvorfors er jeg så dårlig”.
4. Prøv at spille ”Positiv Golf” nogle gange. Man må ikke være ironisk eller sarkastisk (gælder også punkt 3).
5. Bring en karakter som ”[Eddie the eagle](#)”, ”[Andy the Ace](#)” eller ”[Benny the birdie](#)” eller noget tilsvarende med på dine runder for at skabe lidt ”sjov og ballade”.

Ønsker du mere information der kan være udviklende for din golf samt dit liv, kan du evt. hente inspiration på [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk), hvor en af verdens mest anerkendte bøgers om personlig udvikling gratis kan hentes fra forsiden.

God fornøjelse med at komme ”op af kulkælderen” i godt humør, og god træning med at få mere sjov bragt med ud på dine golfrunder og med ind i din hverdag.

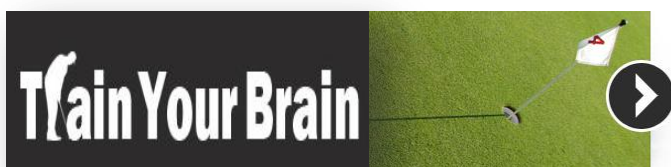
---

Du kan købe [Eddie the eagle](#)”, ”[Andy the ace](#)” og ”[Benny the birdie](#) ved at trykke på deres links. Få **GRATIS** fragt ved at bruge følgende kode ved bestilling: **tyb59**

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](#)



**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching

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