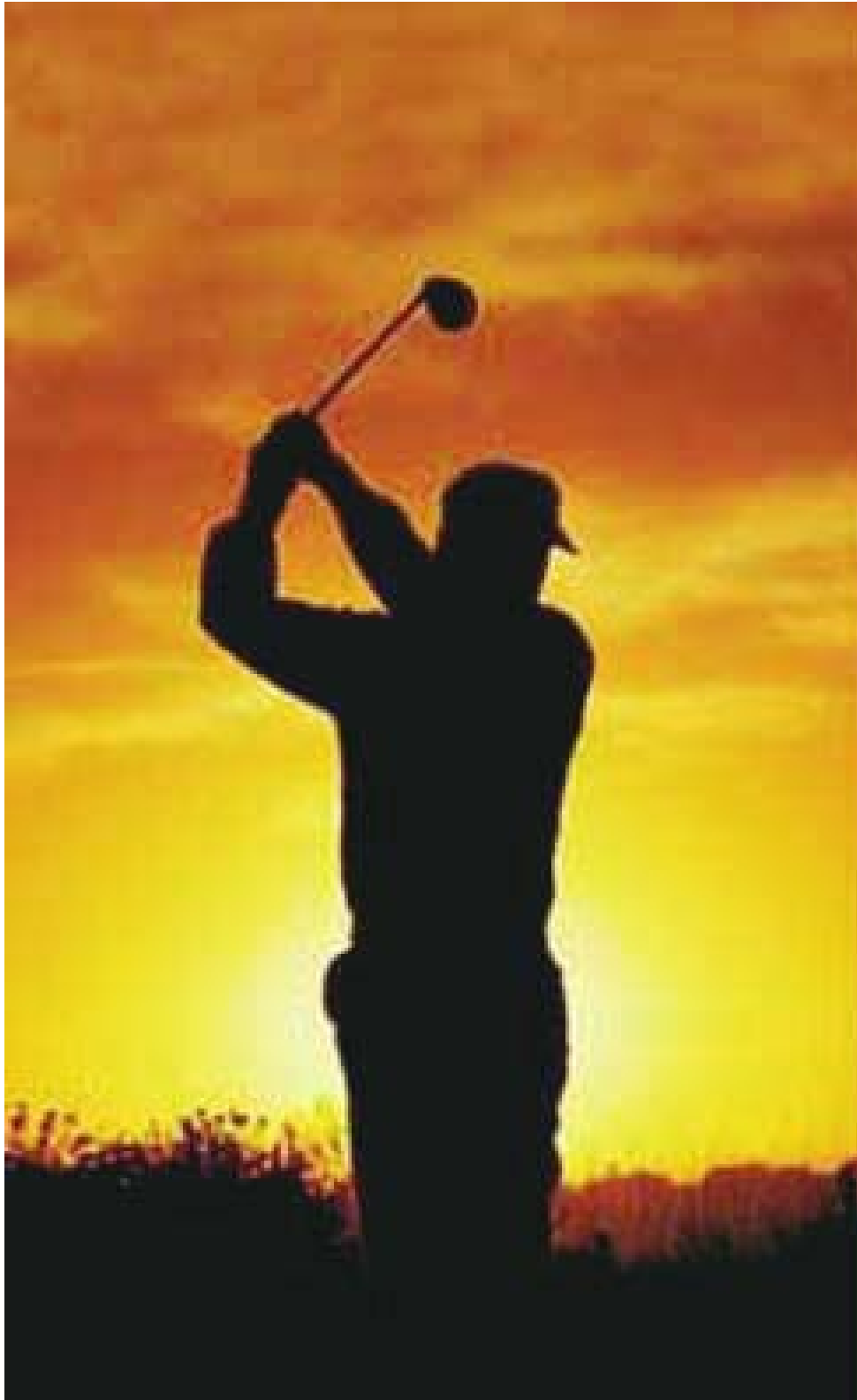


Mentaltraining der Sieger

Ihr persönliches Mentaltraining nach G.H. Eggetsberger



Eterna Management S.L und International-PcE-Network
Golf und Managementtraining

Internet: <http://www.ipn.at>

Buch gratis zum Downloaden

Das Buch / Broschüre

(Autor Gerhard H. Eggetsberger, Co-Autor Makus Eggetsberger)

Hinweis / Rechte: Dieses Kurzbuch / Broschüre ist GRATIS

Dieses Buch (ebook) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert, unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen und nicht für Seminarzwecke verwenden. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen. Bei Fragen, wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger oder an Eterna Management S.L. bzw. das Informationszentrum des International-PcE-Network (IPN) Internet: <http://www.ipn.at/> .

Dieses Buch / Broschüre können Sie unter folgendem Internetlink gratis downloaden: <http://www.ipn.at/>

***Alle Rechte 2005 by G.H.Eggetsberger, M.Eggetsberger
Eterna Management S.L. und
International-PcE-Network***

Mentaltraining der Sieger

Mentalcoaching in Sport und Business

Bringen Sie mehr Drive in Ihr Unternehmen

Golf ist eine mentale Herausforderung

Golf, das Spiel im Kopf

Golf findet zu **80 - 90 % im Kopf** des Spielers statt. Deswegen haben die mentalen Aspekte des Golfspiels auch eine so enorm hohe Bedeutung. Über die Optimierung des mentalen Zustands lässt sich mit Biofeedback und etwas Trainingsaufwand die eigene Golf-Performance steigern und die Zahl der Misserfolge deutlich verringern.

Unsere Gedanken, der Umgang mit unseren Emotionen und die Fähigkeit im richtigen Augenblick zu entspannen haben sehr großen Einfluss auf den Erfolg und die Freude am Golf. Das richtige mentale Training lehrt, diese mentalen und emotionalen Zustände immer mehr zu beeinflussen und persönliche Stärke gezielt aufzubauen. Ein mental starker Golfspieler wird niemals zulassen, dass die ersten Löcher, Schläge oder Putts seine Gedanken und damit sein Spiel für den Rest der Runde bestimmen.

Wer aber erfolgreicher Golf spielt, ist auch im Beruf erfolgreicher.

Für den Golfsport haben wir neue Biofeedbacktechniken entwickelt.

Sie möchten Ihr Handicap verbessern? Sie wollen das nächste Golfturnier frei von Stress spielen? Sie möchten entspannt Golf spielen? Mit diesem Training unterstützen Sie Denkweisen zu reduzieren, die Sie abhalten Ihr "bestes Golf" zu spielen. Ziel ist es, ein persönliches Konzept zu haben, um Sicherheit, Spielfreude und Gelassenheit beim Golf zu steigern.

Im neuen Mentaltraining für Golfer setzen wir unsere jahrelange Erfahrung im Sport-Mentaltraining ein und bei Bedarf wird auch die neue Golf-Biofeedbacktechnologie zum Einsatz kommen. Bei diesem Training wird unter anderem ihr Kopf- und Körperbewusstsein (Muskelgedächtnis) darauf programmiert, den perfekten Schlag automatisch auszuführen. Von diesem Mentaltraining profitieren Sie nicht nur im Golf, sondern können auch die gelernten Mentalstrategien in Ihren Berufsalltag einsetzen.



Ein Trainingsbeispiel:

Biofeedback des Griffdrucks

Muskelverspannungen, die Sie beim Spiel stören bzw. im schlimmsten Fall „lähmen“ gehören nach diesem Training der Vergangenheit an.

Unsere Messungen an Golfprofis zeigten: Ein guter Griff ist wichtig, aber vor allem der Griffdruck ist für den Schlag oder das erfolgreiche Putten entscheidend. Unsere Biofeedbackmessung des Griffdrucks (persönliche Einstellübung) hilft, ihren optimalen Griff zu verbessern. Je optimaler Sie den Schläger halten, desto leichter kann er in Fahrt kommen und die optimale Geschwindigkeit erreichen.

Das Einzeltraining:

Im Einzelcoaching lernen Sie unter anderem

- sich auf den Punkt zu konzentrieren
- Bewegungsabläufe optimal zu visualisieren
- zielgerichtet und erfolgsorientiert zu denken
- innere, unbewusste Blockaden zu lösen
- mehr Glauben an die persönliche Kompetenz entwickeln
- sich in Sekunden in einen optimalen Zustand zu versetzen
- ihre innere Energie optimal zu entfalten
- die Erschließung ihrer persönlichen Ressourcen, auch unter Stressbedingungen
- Erfolgs-Suggestion: Was wir denken, existiert! Erfolg im Leben ist das Ergebnis unseres Denkens

Stress, übermäßige Nervosität, Erwartungsdruck, Konzentrationsverlust, Zweifel, Frust, Resignation, Scheitern in wichtigen Momenten, Verspannungen, Verkrampfung können mit diesem Mentaltraining erfolgreich bewältigt werden.

Golf – Mentaltraining, näher betrachtet

Keine Sportart ist stärker von der geistigen Einstellung abhängig als Golf. Innerhalb eines Augenblicks entscheiden sich Erfolg oder Niederlage, ein Augenblick mangelnder Aufmerksamkeit und der Schlag verfehlt sein Ziel. Daher ist Golf wie kein anderer Sport ein Spiegel des aktuellen mentalen Zustandes. Die beim Golf gewonnenen Einsichten lassen sich auf jeden Lebensbereich, vor allem auf den Geschäftlichen, umsetzen. Gelernte mentale Stärke wird nicht nur das Golfspiel beeinflussen sondern auch das Business.

Die anstrengungslose Konzentration

Die anstrengungslose Konzentration, ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit bei gleichzeitiger innerer Power, ein hohes Maß an Selbstvertrauen und die Freiheit von Selbstzweifel und Versagensangst, gehören zu den Eigenschaften eines guten Golfspielers genauso wie zu einem erfolgreichen Manager.

Da viele Golfspieler nicht wissen wie sie auf dem Golfplatz mental arbeiten, sind sie auch den üblichen mentalen Schwierigkeiten ausgesetzt, so werden Chancen vergeben.

Die richtige mentale Zielsetzung

Jede unserer Zielsetzungen gestaltet unseren Handlungsablauf, konzentrieren Sie sich niemals darauf nur den Ball zu treffen, sondern konzentrieren Sie sich darauf den Ball ins Ziel zu befördern.

Der unbewusste Teil Ihres Geistes, der unter anderem ihren Körper steuert und ihre Bewegungsabläufe koordiniert, steuert sie mit Hilfe von Bildern und Vorstellungen. Die richtigen Vorstellungen und wirkungsvollen Bilder zu aktivieren, bedarf einiger mentaler Tricks die sie sich mit Hilfe von Selbsthypnosetechniken bzw. mittels der MindMorphing-Technik schnell aneignen können. Manche Spitzengolfer beherrschen diese Technik mehr oder weniger von Natur aus. Sie nennen das dann Visualisation oder Vorstellungskraft.

Frei werden von negativen Einflüssen

Die selbsterfüllende Prophezeiung ist eine äußerst unangenehme Erscheinung des Unbewussten. Wenn Sie jetzt lesen, dass sie nicht an ein weißes Pferd denken sollen, entsteht (ob Sie wollen oder nicht) in ihrem Gehirn das Bild eines weißen Pferdes. Das Wort nicht (Verneinungen allgemein) hat keine Wirkung in unserem Unterbewusstsein. Schon gar keine

positive. Sagen wir z.B. zu einem Kind das auf eine Leiter klettert: „Pass auf, dass du nicht herunter fällst“, so entsteht Unsicherheit, dem Kind kommt zu Bewusstsein, dass es fallen könnte, es entsteht ein negatives Bild. Unsere Umgangssprache ist zumeist von solchen negativen Aussagen durchdrungen und wir bemerken das gar nicht. Der im Inneren gedachte Satz: „Hoffentlich verschlage ich nicht den Ball“ lässt im Unterbewussten das geistige Bild entstehen, dass der Ball z.B. in Richtung Bunker (Sandhindernis) fliegt. Golfspieler neigen oft dazu in ihrem inneren Selbst eine negative Meinung zu haben, sie sind unzufrieden mit sich selbst, sie stellen sich immer wieder selbsterfüllende Prophezeiung (self-fulfilling prophecy). Wenn wir (unbewusst) der Meinung sind, dass etwas eintrifft, bzw. nicht eintreffen wird, werden wir (unbewusst) alles in unserer Macht stehende tun, um genau diesen Effekt zu erreichen, also z.B. den Ball verschlagen.

Nun gibt es einen Ausweg aus der negativen Spirale der selbsterfüllenden Prophezeiungen, ein klares STOP! Eine einmal konditionierte Stoptechnik löst nicht nur die negativen Gedankengänge und Vorstellungen aus, sondern hilft auch, diese durch positive Gedanken und klare Zielsetzungen zu ersetzen. Denken Sie immer daran, dass der Ball eher dort landet wo sie ihn innerlich gesehen haben. Wenn Sie überlegen wo sie den Ball nicht hinschlagen wollen, setzen Sie sich ein mentales Hindernis, das Sie vermeiden sollten. Daher ist es wichtig ein Bild, eine Vorstellung von dem Punkt zu haben wo sie den Ball wirklich hinschlagen wollen. Das Bild ist die Anordnung auf die der Körper, die Muskeln reagieren sollen. Denken Sie nochmals an die richtige mentale Zielsetzung.

Unbewusste Bewegungen

Die Ideomotorische Bewegung (*oder auch Carpenter-Effek*) ist eine besondere Art von Bewegung: Sie ist unbewusst und entsteht während der Beobachtung einer zielgerichteten Handlung bzw. wenn sich eine solche Handlung präzise vorstellt. Der Carpenter-Effekt bezeichnet den Sachverhalt, dass das Sehen einer Bewegung, sowie in schwächerem Maße das Vorstellen oder das Denken an eine bestimmte Bewegung, die Tendenz zur Ausführung eben genau dieser Bewegung auslöst.

Der wissenschaftliche Nachweis der Ideomotorischen Bewegungen ist ein verhaltenspsychologischer Beleg für den unmittelbaren Zusammenhang von Wahrnehmung und Handlung. Eine vorgestellte Bewegung kann eine Bewegung bzw. Aktion in genau dieselbe Richtung erzeugen - ob das der Betreffende will oder nicht. Der Carpenter Effekt zeigt auf, wie negative Vorstellungen, negative Ergebnisse nach sich ziehen und wie positive zielgerichtete Vorstellungen helfen das wirklich gewünschte Ziel zu erreichen. Jeder Golfer sollte die Kraft des Carpenter Effekts für sich arbeiten lassen. Wichtig ist es, das Ziel konzentriert anzupeilen und dann geschehen lassen.

Golfen und optimale Muskelspannung

Ein biophysikalisches Messprogramm entlarvt, dass Golfen einen weitaus komplexeren Ablauf darstellt, als dies von außen sichtbar ist. Bis zu 400 verschiedene Muskeln sind beim Abschlag aktiviert, um den Ball auf knapp 200 km/h zu beschleunigen. Beim Abschlag aber auch beim Putten sollen nun die Muskeln eine optimale Spannung aufweisen, nicht zu viel und nicht zu wenig, gerade richtig. Neue Biofeedback-Messverfahren (direkt an den Muskeln) ermöglichen den richtigen optimalen Griff und die richtige Muskelspannung zu erfahren und einzuüben.

Power

Es kommt auch nicht zuletzt auf die innere Energie, auf das Freisetzen innerer Kraftreserven an um ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit weiter zu aktivieren. Um im richtigen Augenblick positiv gestimmt und motiviert zu sein, setzen wir auf das Drüsentraining und das

PcE-Training. Mit diesen, leicht erlernbaren Techniken, kann jeder Golfer seinen energetischen Zustand lenken. So können Sie Ihre Energie jederzeit optimal nutzen.

Dieses Trainingsprogramm bewirkt eine veränderte Denk- und Sichtweise in Bezug auf das Golfspiel, sowie eine Optimierung ihres Schwungs und ihrer mentalen Kondition. Viele Topmanager und Spitzensportler benutzen heute diese Trainingsmethoden, um sich optimal in Form zu bringen und ihre Ziele effizienter zu erreichen.



Mentaltrainer:

Mentale Coaching-Einheit mit Mentaltrainer G.H.Eggetsberger

Er studierte Biologie, er ist ausgebildeter Hypnosetrainer und Mentaltrainer. Er entwickelte u.a. völlig neue Mess- und Verfahrenstechniken für ein modernes Mentaltraining das Europaweit zum Einsatz kommt. Seine Trainingsverfahren und Biofeedbackgeräte wurden in zahlreichen Wettkämpfen überprüft.

Gerhard H. Eggetsberger trainierte seit 1980 namhafte Sportler aus dem Bereich Tennis, Golf, Fechten, Fußball, Motorsport, Tornadosegeln, Rudern, Eiskunstlauf, Handball, Wasserspringen, Turnierreiten, Rhythmische Sportgymnastik, Radrennen, Mehrkampf, Läufer u.a.m. darunter viele Weltmeister, Europameister, Staatsmeister und Olympiateilnehmer.

Er arbeitete dabei mit der österreichischen Sporthilfe zusammen und war in der Sporttrainerausbildung und als Lehrbeauftragter in der österreichischen Bundesanstalt für Leibeserziehung tätig.

Im Businessbereich trainierte er Spitzenmanager aus allen Bereichen aber auch namhafte Künstler aus allen Sparten.

Über seine Tätigkeit wurden in mehr als 30 Fernseh- und Radiosendungen berichtet und mehr als 100 Artikel in Zeitungen, Illustrierten und Fachbüchern veröffentlicht.

Gerhard H. Eggetsberger veröffentlichte 10 Fachbücher und eine Vielzahl von Fachpublikationen, von denen 2 Bestseller wurden.

Derzeit hält G.H.Eggetsberger Seminare -in Zusammenarbeit mit Golden Ticket im Bereich Managementtraining und Sporttraining- für Firmen ab.

Golf und Business:

Der Ursprung dafür liegt bei jenem eifrigen Schotten, der erstmals im 18. Jahrhundert einen Geschäftspartner über den Platz von St. Andrews führte und die legendäre Empfehlung aussprach: „18 Löcher Golf lehren dich mehr über einen Partner als eine 18-jährige Geschäftsbeziehung“.

© 2005 by IPN / Eterna Management S.L.

Näheres zum persönlichen Einzeltraining finden Sie unter <http://www.ipn.at/persoendlich>

Näheres zu unseren Seminaren finden Sie unter <http://www.ipn.at/seminare>