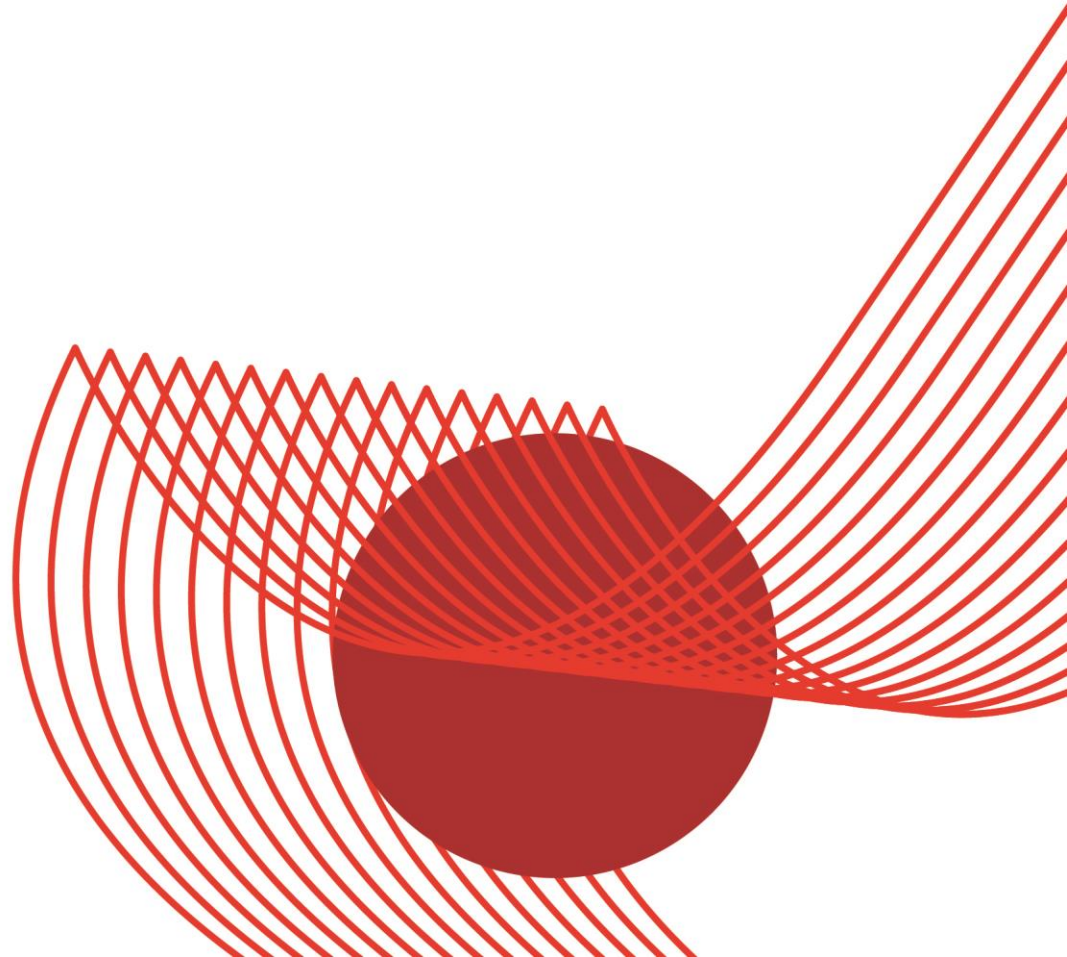


# Achtsamkeit im Golf

Lothar Linz, Trainerakademie Köln des  
DOSB



# Grundgedanken



## Achtsamkeit ist hip – aber was ist das?



**Beginnen wir mit unserem großen Vorbild!**



## Unser großes Vorbild

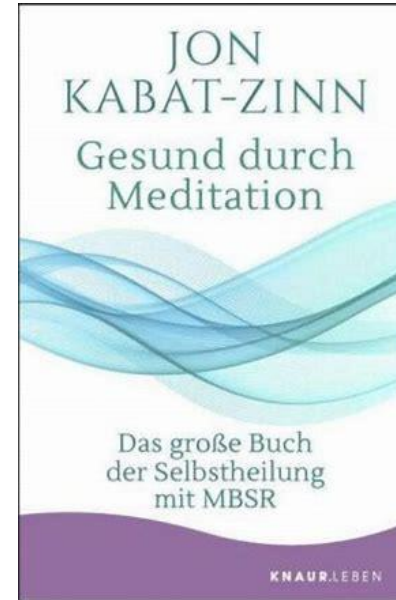


„Always keep an open mind and a  
compassionate heart.“

## Oder wie John Kabat-Zinn sagt:

„Paying attention in a particular way:  
On purpose, in the present moment and nonjudgementally“

## Kurzer Exkurs: Wer ist Jon Kabat-Zinn?



## Die innere (!) Grundhaltung der Achtsamkeit

- Im Hier und Jetzt
- Wahrnehmen was ist
- Alles darf sein
- Ohne Bewertung



## Was ich von einem buddhistischen Mönch gelernt habe

„If you don't stir the water,  
it will clear itself.“



## Keine Angst – Achtsamkeit ist keine...

- Religion
- Stille
- Nicht Denken
- Wunderwaffe
- Zufriedenheit

## Ein kleines Zitat aus Wengenroth (2012)

„Wie so vieles in der Welt ist auch das Einnehmen einer achtsamen Haltung Übungssache: Je häufiger und intensiver man übt, umso besser wird man darin.

...

Achtsam zu üben bedeutet nicht, eine achtsame Haltung einzunehmen und dann ununterbrochen beizubehalten, sondern zu merken, wenn man nicht mehr achtsam ist und dann wieder zurückzukehren zu dem, was eine achtsame Haltung ausmacht.“

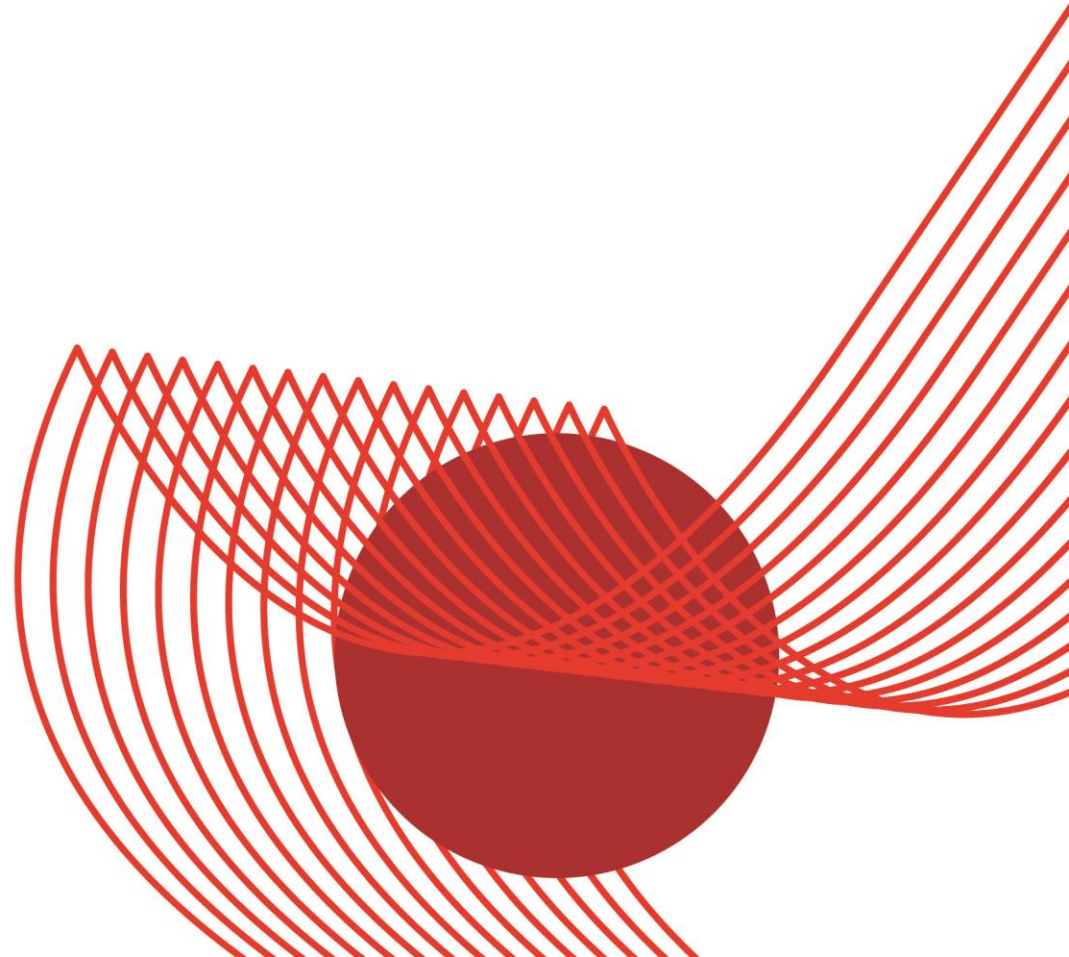
**Es geht nicht darum, sich GUT zu fühlen,  
es geht darum, gut zu FÜHLEN!**

## Welche dieser klassischen Achtsamkeits-Techniken wäre für Sie im Alltag praktikabel?

- Body-Scan (Körperreise)
- Atembeobachten
- Meditation
- Gehmeditation
- ...

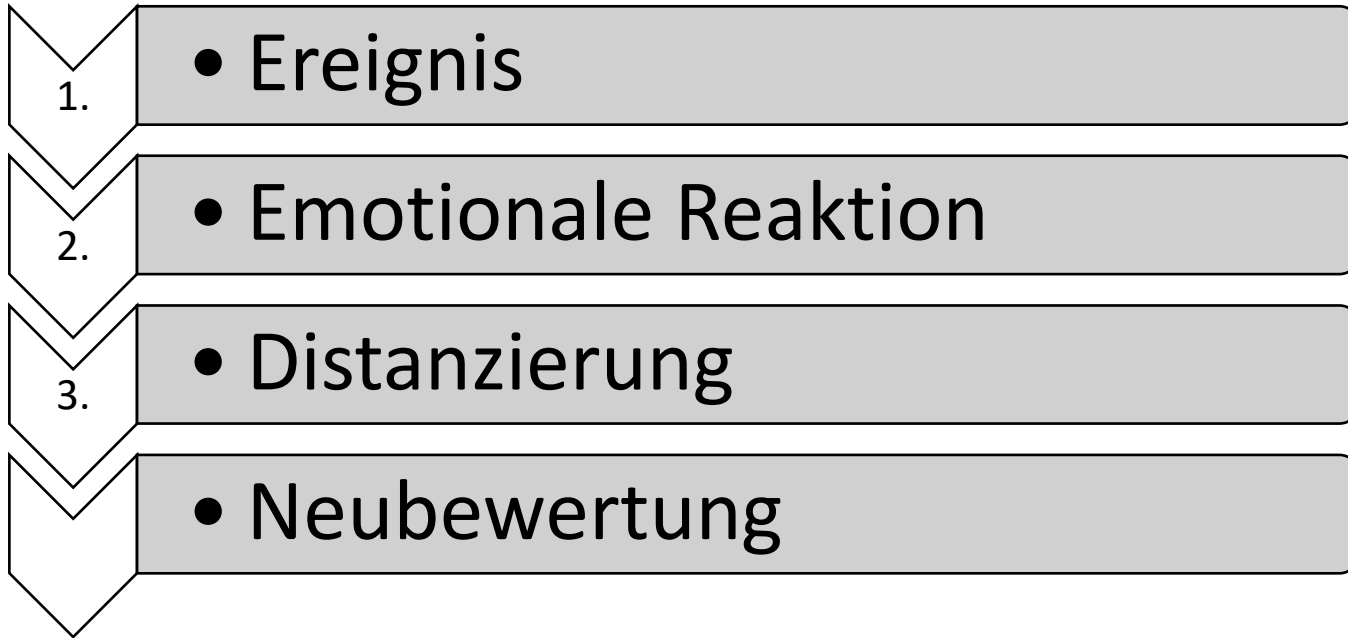


# Achtsamkeit für Sportler



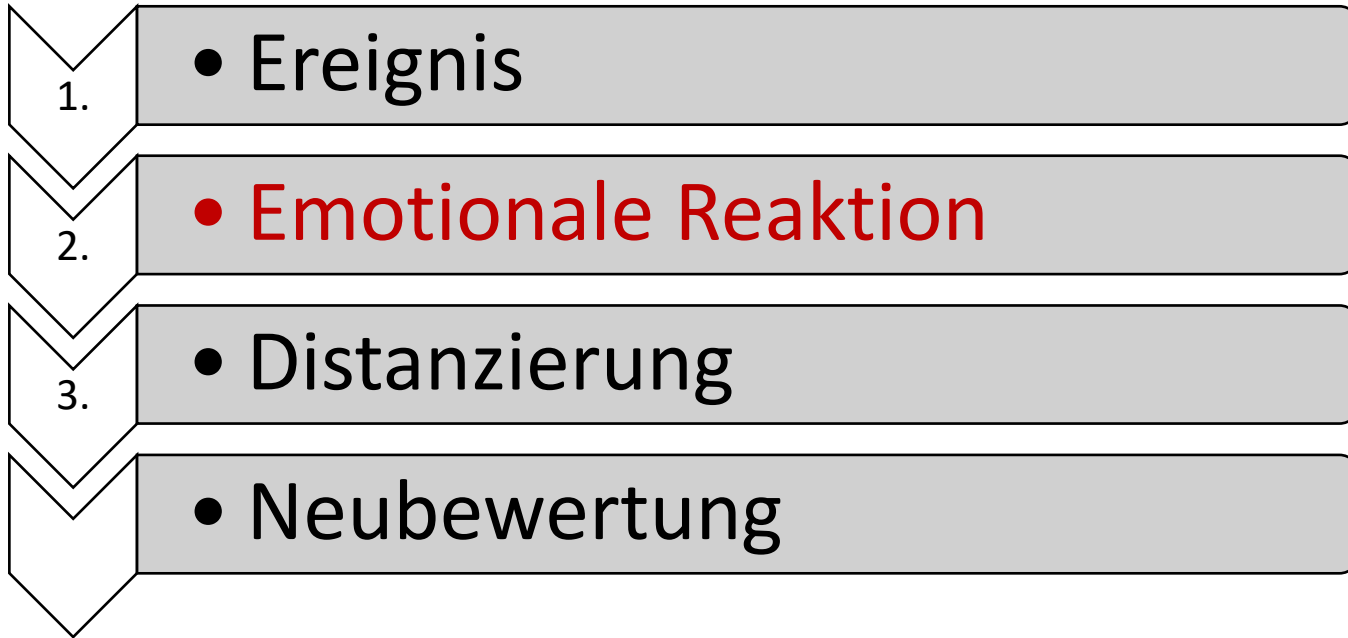
## Der Klassiker: der letzte Schlag war im Bunker

# Reaktionsmuster auf Ereignisse





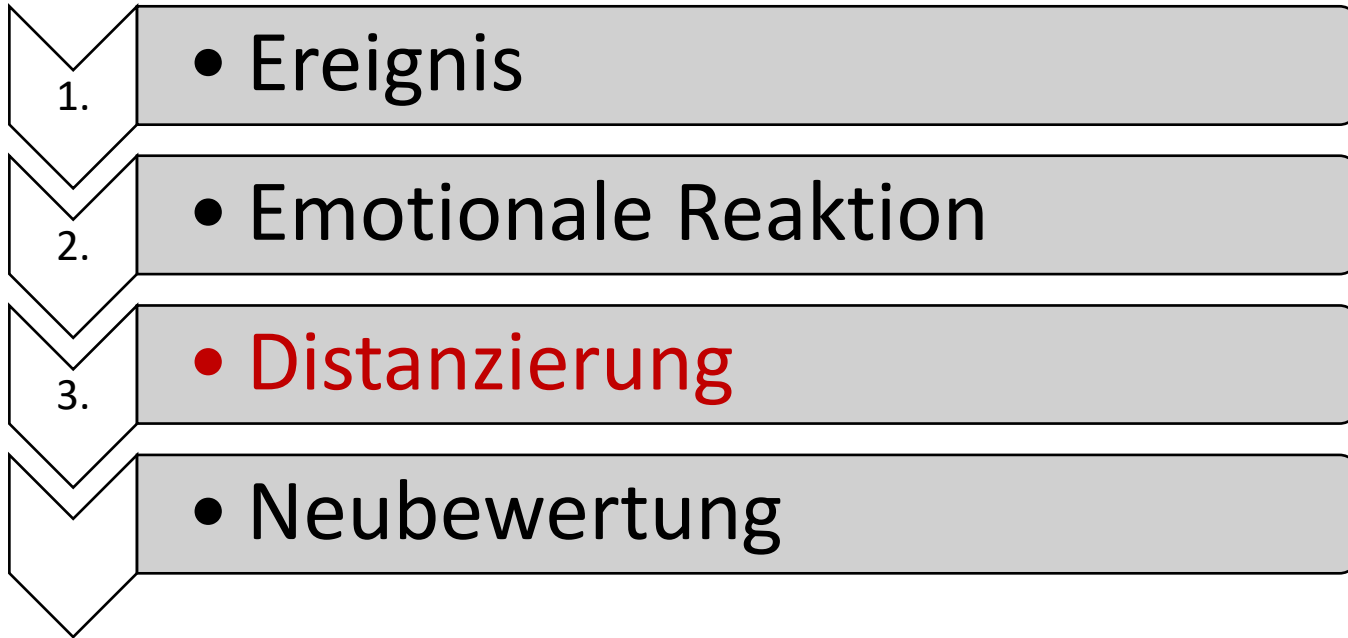
# Reaktionsmuster auf Ereignisse



**Ein schönes Zitat von Viktor Frankl:**

„Zwischen Reiz und Reaktion ist ein Raum.“

# Reaktionsmuster auf Ereignisse



**Welche Gedanken helfen jetzt?**

## Welche Gedanken helfen jetzt?

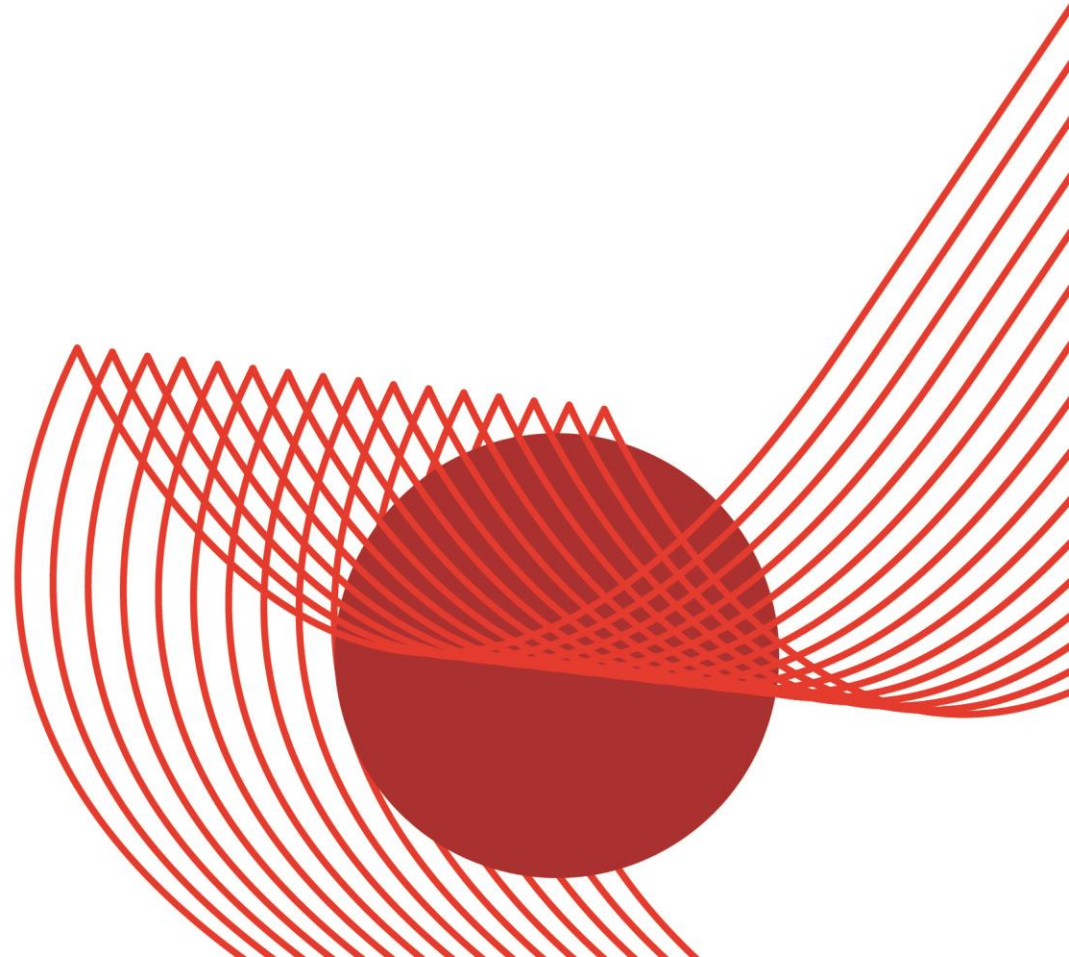
- Im Hier und Jetzt
  - Wahrnehmen was ist
  - Alles darf sein
  - Ohne Bewertung
- Handlungsorientiert!
- Lösungsorientiert!

**Im Auges des Wirbelsturms herrscht Ruhe!**



**Im Zweifelsfall: Atmen!**

# Achtsamkeit für Trainer\*innen





## Was sind wichtige Ideen von „Achtsamkeit für Trainer\*innen“?

- Mehr Präsenz im Wettkampf
- Bessere Emotionssteuerung im WK
- Bewusstes Handeln statt Reagieren aus Mustern
- Stressreduktion durch Achtsamkeit

**Mit dem Bewerten ist das so eine Sache bei Trainern**

# Wann dürfen, wann müssen Sie bewerten... und wann nicht???

- Im Training?
- Im Wettkampf?
- Nach dem Wettkampf?



**Bewerten der Leistung?**

**Bewerten der Situation??**

**Akzeptanz statt Bewertung – das könnte etwas ändern**

## Nicht-bewertend im Training könnte bedeuten:

- Mehr Neugier statt direkter Korrektur
- Athleten selber zu Lösungen kommen lassen
- Geduldig bleiben
- Selbstverständnis in Frage stellen:  
Muss ich „direkt eine Lösung haben“?



# Feedback ist nicht Bewertung!

- Meine **Wahrnehmung**
- Die **Wirkung** bei mir
- Mein **Wunsch** an dich



**Ein hilfreicher Satz:**

„Ist das nicht interessant?“

**Lothar Linz**

0221-94875-18

linz@trainerakademie-koeln.de

**Trainerakademie Köln des DOSB**  
*Wo Erfolgsmomente Beginnen*

Guts-Muths-Weg 1

50933 Köln

Fon (+49) 221. 94875 - 0

[www.trainerakademie-koeln.de](http://www.trainerakademie-koeln.de)

[info@trainerakademie-koeln.de](mailto:info@trainerakademie-koeln.de)