

Entspannt Golf spielen – und das Handicap verbessern

Die Mentaltrainerin Christine Weber bietet Coachings für stressfreie Runden auf dem Golfplatz an. Dafür verbindet sie Mentaltraining, Strategie, Achtsamkeitspraxis und Meditation. Der wichtigste Faktor: Herauszufinden, wie die Spieler mit Ball und Schläger zaubern können, nicht weshalb sie es nicht können.

Interview Simone Leitner

Christine Weber, der Weltklasse-Golfstar Tiger Woods sagte in einem Interview, dass er seine Schläge in einem Turnier intuitiv macht. So intuitiv, dass er sich anschliessend nicht einmal mehr an die Situation erinnert. Können Sie das nachvollziehen?

Ja, «Flow» wird als ein erweiterter Bewusstseinszustand beschrieben, welcher eher einem Zulassen ähnelt als einem willentlichen Tun. Tiger Woods erzählt, er sei jeweils so tief im Hier und Jetzt absorbiert, dass er die Situation, das Ausführen des Schlags, vergisst. Es fühle sich an, wie wenn er sich aus dem Staub macht, damit das Training den Schlag übernehmen kann.

Die meisten Golferinnen und Golfer sind auf eine einwandfreie Technik fokussiert. Wie sehen Sie als Mentaltrainerin und Coach das Golfspiel?

Ich sehe Golf als Ballspiel in einem Park. Gehen wir davon aus, dass eine Runde Golf 4 Stunden dauert, dann schlagen wir nur während 3 Minuten Bälle! Rechnet man die Schlagvorbereitung mit ein, dann spielt man auf einer Golfrunde 10% Golf und 90% nicht Golf. Die Zeit zwischen den Schlägen, also die 90% des „nicht Golf-Spielens“, beeinflussen das Spielverhalten und unsere Schläge enorm. Diese Zeit ist Quality-Time, welche für die mental-körperliche Regeneration genutzt werden kann.

Und wie wichtig ist die Golftechnik?

Mit dem Fokus auf einer einwandfreien Technik erhoffen sich viele Golfspielerinnen und -spieler eine bessere Runde. Aber exakt diese Erwartung erzeugt Druck, der den Körpertonus erhöht und als Konsequenz zu technischen Fehlern führt. Golferinnen und Golfer haben

kein Problem mit der Technik, sondern mit zu viel Anspannung im Körper während des Schlags. Daher ist meines Erachtens ein Perspektivenwechsel nötig, damit Golfer ein Spieler-Mindset entwickeln. So kann unnötiger Druck vermieden und das Spiel in vollen Zügen genossen werden.

Was ist denn ein Spieler-Mindset und wie wird dieses entwickelt?

Golf ist nicht fair und ist ein koordinativ äusserst komplexer Sport. Jeder muss lernen, Fehler nicht persönlich zu nehmen und Golf als taktisches Spiel zu geniessen. Zum Golfen braucht es mental-emotionale Resilienz, welche man sich auf dem Platz und in wettkampfähnlichen Trainings aneignen kann. Das Spiel gewinnt, wer weniger Schläge benötigt. Dafür braucht man keine hübschen Golfschwünge,

sondern das Verständnis, wie man punkten kann. Nämlich mit einem hervorragenden Kurzspiel, der konsequenten Strategie, Strafschläge zu vermeiden und Druck zu reduzieren. So nimmt man automatisch weniger Risiko in Kauf und behält den Ball im Spiel. Meine Kunden lernen in den Coachings, dies in ihr Spiel zu integrieren.

In Ihren Golfcoachings verbinden Sie Mentaltraining, Strategie, Achtsamkeitspraxis und Meditation. Das Ziel: Eine stressfreie Runde auf dem Golfplatz geniessen zu können. Sind die Trainings für alle Spielstärken und Golfer ein Gewinn?

Ja, selbstverständlich. Golf ist einfach, wir stehen uns nur oft selbst im Weg. Ich habe bereits erwähnt, wie mit guter Strategie und einem Spieler-Mindset Schläge gespart werden können. Aber nicht alle Kunden kommen in meine Kurse, weil sie ihr Handicap verbessern wollen, sondern viel mehr, um Golf mehr geniessen und um Stress abzubauen zu können. Und ich bin Fan der Achtsamkeitspraxis, denn man braucht nichts anderes zu tun, als das Hier und Jetzt über die Sinne wahrzunehmen. Dies ist äusserst regenerativ für Körper und Geist. Achtsamkeit ist keine meditative Versenkung, man kann mit den Mitspielern sprechen, die Landschaft geniessen, die Füsse auf dem Fairway spüren. Es ist eine Meditation bei vollem Bewusstsein.

Das heisst, die Achtsamkeit kann während der Golfrunde sogar beflügeln?

Wer die Zeit zwischen den Schlägen mit Achtsamkeitspraxis ausfüllt, wird sprudelnd vor Energie und Lebensfreude von Loch 19 ins Apéro gehen. Die Corona-Pandemie und der Krieg in Europa ist sicherlich für viele Menschen ein Weckruf und zeigt deutlich auf, wie kostbar das Heute ist. Morgen kann alles anders sein. Es ist nicht selbstverständlich, dass wir gesund sind und Golf spielen dürfen. Dankbarkeit ist ein Schlüssel für gutes Golf, wussten Sie das?



Christine Weber ist Mentalcoach und lehrt stressfreies Golfen.

Wo liegt die grösste Unsicherheit bei den Spielerinnen und Spielern auf dem Golfplatz?

Viele Golfspielende wissen nicht, was sie tun müssen, um den Spielfluss zu finden. Sie haben keinen Ablauf, keine Strategie, auf die sie sich wirklich abstützen können und sind so ständig damit beschäftigt, zu flicken und anzupassen. Wenn man bei jedem Schlag die Technik justiert oder bei jedem Loch einen anderen mentalen Trick anwendet, fehlt der Boden für das Selbstvertrauen im Golf.

Sie sagen, dass der Körper über alle Voraussetzungen verfügt, um mit Ball und Schläger zu zaubern. Erkennen Sie bei einem Private Coaching, warum Ihre Kundinnen und Kunden nicht zaubern können und was sie blockiert?

Der wichtigste Faktor ist herauszufinden, wie die Kunden zaubern können, nicht weshalb sie es nicht können. Wenn ich sehe, dass eine Kundin oder ein Kunde einen lockeren Probeschwingung macht und dann vor dem Ball beinahe versteinert, suche ich mit ihnen eine Lösung für diese Blockade. Vielleicht braucht es einen anderen Fokus während des Schlags, um das Denken auszuschalten. Vielleicht muss der Schlag einfach anders bewertet werden – oft sind wir ja so streng mit uns selbst, dass wir schon vor dem Schlag Angst haben vor unserer Selbstkritik.

Können negative Gedanken tatsächlich dem Handicap schaden?

Diese Frage ist nicht so trivial, wie sie scheint. Es geht nicht darum, ob Gedanken positiv oder

negativ sind, sondern ob es gelingt, die Aufmerksamkeit in der bevorstehenden Aufgabe – dem nächsten Schlag – zu verankern. In der ersten Frage dieses Interviews sprachen wir über Tiger Woods. Auch er hat negative Gedanken, doch er hat es gemeistert, in der Schlagvorbereitung mit allen Sinnen (und nicht allen Gedanken!) ins Hier und Jetzt einzutauchen. Das ist der Schlüssel zum Flow. Und auch der Schlüssel zu Glück und Zufriedenheit.

Oder anders gefragt: Finden sich Golfspielerinnen und Golfspieler nach einem Coaching mit Ihnen besser auf dem Platz zurecht?

Diese Rückmeldung erhalte ich regelmässig von meinen Kundinnen und Kunden. Ich möchte Trainingsgruppen aufbauen, in der zum Beispiel alle 2 Wochen trainiert und 9 Loch gespielt wird. Das Golfer-Mindset integriert sich nicht von heute auf morgen. Diesen Prozess möchte ich begleiten.

Sie bieten auch mehrtägige Retreats auf dem Golfplatz Gonten an, wo «Golfen im Flow» auf dem Programm steht. Bereichert diese aussergewöhnliche Inspiration ausschliesslich das Golfspiel oder auch das Leben?

Golf ist das Leben. Ich liebe diese mehrtägigen Retreats, ich nenne Sie auch «Anti-Stress-Retreat für dich und dein Golfspiel». Ich versuche den Teilnehmenden eine Erfahrung von Flow zu ermöglichen. Für mich sind diese Retreats die grösste Inspiration überhaupt, sie sind pures Leben! Und die Lokalitäten sind aussergewöhnlich: Golfen mit Sicht auf den Säntis und Übernachtung in einem Kloster im Zentrum von Appenzell. Dort verweben wir Meditation, Achtsamkeitspraxis und Golf-Mentaltraining mit dem Ziel, die erfahrene Stille im Golfspiel zu integrieren. Dann nehmen wir uns Zeit, eine starke Schlagvorbereitung aufzubauen, um das Können zuzulassen und das Spieler-Mindset zu entwickeln.

www.birdieputt.ch



WETTBEWERB

Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Halbtages-Coaching mit Christine Weber von zirka 4 Stunden. Dieses Coaching beinhaltet ein gemeinsames Einspielen, eine 9-Loch-Rundenbegleitung mit Coaching, die Reflektion des Spiels nach der Runde und Hilfe zum Selbstcoaching.

Beantworten Sie diese Wettbewerbsfrage:

Auf welchem Golfplatz findet das Retreat «Golfen im Flow» statt?

Schicken Sie Ihre Antwort bis spätestens 31. Oktober 2022 an:

homeLifestyle | Buchenweg 32

4571 Lüterkofen

oder per Mail:

wettbewerb@homeLifestyle.ch

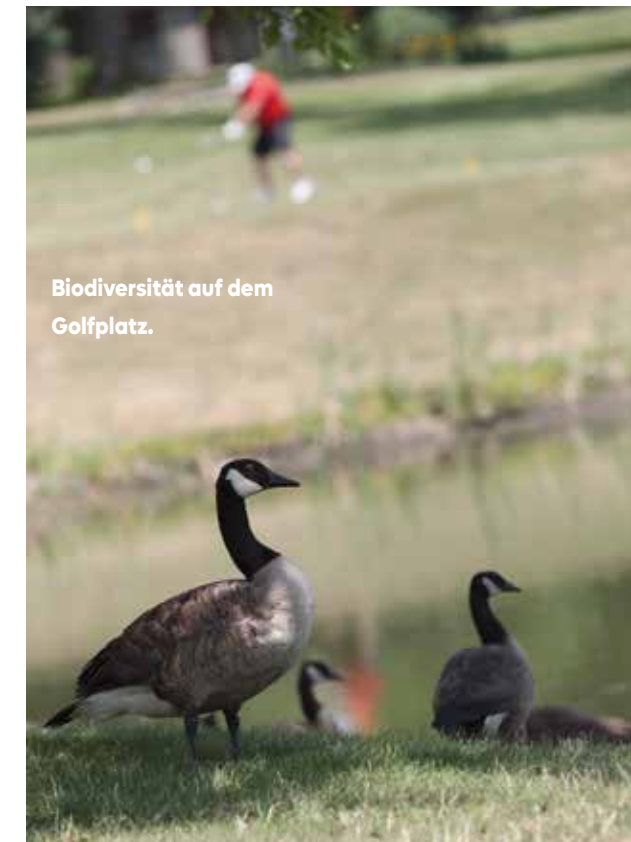
(Keine Barauszahlung. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.)

Nachhaltiges Green

Wenn es um Nachhaltigkeit im Golfsport geht, steht die Branche zusammen und europaweit vor den gleichen Aufgaben. Aktuell ist eine gute Zeit, um in Nachhaltigkeit zu investieren.

Der Europäische Golfverband EGA organisierte im Mai 2022 in Amsterdam ein Treffen für seine Mitgliederverbände. Dies mit dem Ziel, Nachhaltigkeitsexperten aus Europa und aus den nationalen Golfverbänden zusammenzubringen. 18 Delegierte aus insgesamt 17 angeschlossenen Verbänden nahmen – vor Ort oder online – an der Veranstaltung teil. Die Schweiz war durch Alicia Moulin, Managerin Nachhaltigkeit bei Swiss Golf, vertreten.

Beim Treffen in Amsterdam präsentierten die Verantwortlichen jedes teilnehmenden Verbands die Herausforderungen, die sich dem Golfsport im eigenen Land aktuell stellen. Besonders wertvoll in diesem Zusammenhang waren die Informationen der Teilnehmenden, wie sie als Verband auf diese Herausforderungen reagieren und welche Möglichkeiten in Europa gesehen werden, um Nachhaltigkeit im Golfsport zu fördern. «Es wurden faktengestützte Lösungen für spezifische Themen wie dem Einsatz von Pestiziden, Wasserknappheit oder Biodiversität vorgestellt», erklärt Nachhaltigkeitsmanagerin Alicia Moulin. «Beim Thema Wasser müssen wir uns mit den gleichen Problematiken befassen, wie die anderen europäischen Verbände. Obwohl es im Wasserschloss Schweiz zwar weniger um die Verknappung dieser Ressource geht, vielmehr darum, Wasser



Biodiversität auf dem Golfplatz.

nicht zu verschmutzen», sagt Moulin in einer Mitteilung von Swiss Golf. Erklärtes Ziel ist es, mit den Themen Biodiversität und pestizidfreie Golfanlagen eine verstärkte Kommunikation anzugehen, die das Image des Golfsports in der breiten Bevölkerung positiv prägt.



LEICA. DAS WESENTLICHE.

Bernhard Spötzel mit der Leica SL2-S

LEICA SL2-S

Zwei Welten. Eine Entscheidung.

Die neue, schnelle Leica SL2-S knüpft an den Erfolg der SL2 an und bietet Fotografen wie Videografen den legendären Leica Look in kompromissloser Qualität. Durch die Kombination eines neuen 24MP CMOS-BSI-Sensor, dem neuesten Maestro III-Prozessor und zwei separaten Aufnahmemodi für Foto und Video eröffnet die SL2-S ein unvergleichliches, intuitives Hybrid-Fotografie-Erlebnis und das Beste aus zwei Welten. Mit ihrem robusten und in Deutschland gefertigten Gehäuse aus Metall, ihrer überlegenen Abbildungsleistung auch bei schlechten Lichtverhältnissen mit bis zu 100.000 ISO, 4K und Cine4K mit integrierter LUT, endlosen Aufnahmen ohne Überhitzung und zuverlässigem IP54 Wetterschutz, liefert die neue Leica SL2-S selbst in den schwierigsten Situationen herausragende Bilder. Verpassen Sie keinen entscheidenden Moment mehr und profitieren Sie von einer zukunftssicheren Investition dank des umfangreichen Objektivportfolios, kontinuierlicher Firmware-Updates und der vollständigen Integration von Capture One.

Finden Sie mehr Inspiration auf sl2-s.leica-camera.com



Ausgabe 1 | 2022

HOME & LIFESTYLE



COOLE TRADITION

INDUSTRIEIKONEN
BRÜCKENBAUER
HÖHENLUFT
FLUGBAHNEN
INSELWELTEN

GESCHICHTE DES KÜHLSCHRANKS | SCHREIBGERÄTE | INTERVIEWS | NACHHALTIGE GENÜSSE | INSELWELTEN



editorial

Simone Leitner
Chefredaktorin



Wo sich **Wirtschaft, Tradition, Innovation, Kirche** und **Genuss** treffen

Kennen Sie Schweizer Produkte oder Unternehmen, denen sie bereits als Kind begegnet sind? Und solche, die Sie erst kürzlich wahrgenommen haben? Wie stark, ideenreich und konkurrenzfähig die Schweizer Wirtschaft ist, zeigen unterschiedliche Indikatoren: Die traditionsreichen Unternehmen, die seit Jahrzehnten eine Schweizer Marke prägen oder Startups, die innert kurzer Zeit durch die Decke gehen. Eine Schweiz voller Kraft und Leidenschaft. Wir haben in dieser Ausgabe Produkte porträtiert, die bekannt und unbekannt sind. Die bunt, eiskalt und hilfreich sind. Die Palette an Stories, die wir in diesem Magazin erzählen, sind überraschend. Oder wussten Sie, dass der erste «Volkskühlschrank» in den 1940-Jahren von einem Schweizer Trotzkiten erfunden wurde? Dass jahrelang ein Ölofen aus Schlieren die Wartesäle der SBB wärmte? Und dass Schweizer Schreibgeräte zu den Exklusivsten der Welt zählen? In jedem dieser Produkte stecken viel Unternehmergeist, Mut und Geld.

Die Pandemie und der Krieg in der Ukraine stellen die Wirtschaft und die Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Dass die Schweizer Wirtschaft mit ihren traditionsreichen Unternehmen und smarten Startups auch in Zukunft gut funktionieren kann, ist Akzeptanz von Seiten

der Gesellschaft äusserst wichtig. Der offene Diskurs schlägt Brücken. Mit der Frage, ob ein Graben zwischen Wirtschaft und Gesellschaft existiert oder ein mögliches Auseinanderdriften vor allem von den Medien kolportiert wird, haben sich drei Persönlichkeiten in einem spannenden Gespräch auseinandergesetzt. Lesen Sie, was der Bischof vom Bistum Basel, der Präsident des Schweizerischen Gewerbeverbandes und der Präsident von Travail.Suisse dazu sagen.

Natürlich sind wir alle auch Geniesserinnen und Geniesser. Und zwar nicht irgendwelche, sondern bewusste. Wir sind Konsumenten, die auf faire Produktion achten. Welche biologischen Lebensmittel, nachhaltigen Tourismusangebote und aussergewöhnliche Reisedestinationen derzeit besonders angesagt, besuchenswert oder genussreich sind, lesen Sie in diesem Magazin. Und auch, wo eine schöne Aussicht geboten und Luxus einfach genial interpretiert wird.

Viel Spass beim Lesen, beim Gewinnen der Wettbewerbspreise und beim Erkunden unserer Reisetipps. Natürlich auch gerne mit einem Glas Wein von den Weingütern Donnafugata. Welcher Wein? Erfahren Sie mehr über diese sizilianischen Weinikonen in dieser Ausgabe.

Fairer Genuss

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

In der Küche *Lagern, Einmachen,
Garen und Geniessen*
Im Markt *Foodtrends*
Lifestyle *in der Backstube*
Fernweh *ganz nah*

VERPASSEN SIE KEINE AUSGABE von
homeLIFESTYLE.

Wir informieren, unterhalten, klären auf und möchten Sie
überraschen.

Abonnieren Sie das Magazin.
Das Bestellformular finden Sie auf der Website.

redaktion@homeLifestyle.ch | www.homeLifestyle.ch.

IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt

Luxe Oblige Media, Buchenweg 32
CH-4571 Lüterkofen

Chefredaktion Simone Leitner

Creative Director Regula Wolf

Titelbild und Fotos Tim X. Fischer

Redaktionsadresse

homeLifestyle

Buchenweg 32 | CH-4571 Lüterkofen

+41 79 452 26 64

redaktion@homeLifestyle.ch

Partner und Investor SIBIRGroup AG

Hauptsitz: Bahnhofstrasse 134

8957 Spreitenbach. Das Traditionsunternehmen bietet Privat- und Geschäftskunden einen schweizweit tätigen Allmarkenreparaturservice für Haushaltsgrossgeräte und handelt mit Eigen- und Fremdmarkenprodukten für Küche, Bad und Waschraum.

Anzeigen Luxe Oblige Media

Buchenweg 32 | CH-4571 Lüterkofen

+41 79 452 26 64

Druck Stämpfli AG, Bern

Druckauflage 20 000 Exemplare

Abonnemente CHF 15.– jährlich

Bestellen homeLifestyle

Buchenweg 32 | CH-4571 Lüterkofen

redaktion@homeLifestyle.ch

printed in
switzerland

