

HEMMUNGSLOS GOLF SPIELEN: IMPULSVORTRAG & PRAXISTEIL MIT STEFANIE ECKRODT IN DER GOLF LOUNGE IN HAMBURG

11. APRIL 2015



„hit & win – frei sein im Kopf mit dem messerscharfen hit“ hieß der Vortrag von Stefanie Eckrodt, PGA Golf Professional & Coach. Mit diesem Thema stellte sie ihr Trainingskonzept „hit & win“ am letzten Mittwoch als eine der wenigen Lady Professional bei einem inspirierenden After Work Special in der Golf Lounge vor. Das Zusammenspiel von Geist und Körper verhilft dem Spieler, souverän zu spielen und die Freude am Golf voll auszukosten.

Stefanie Eckrodt hält nicht viel davon, die Anweisungen anderer unreflektiert zu befolgen. Sie ermutigt ihre Schüler dazu, unverkopft zu spielen. Wer beim Schlag die Gedanken ziehen lässt und auf das eigene Körpergefühl vertraut, spielt souverän. Gut gemeinte Korrekturtipps können einen dann nicht mehr verunsichern. Denn ob ein Schlag gut wird, das weiß man selbst, und zwar bereits dann, wenn man dazu ansetzt. In diesem Moment gilt es, entschlossen zu sein und den Ball hemmungslos zu schlagen.

Ihr mental geprägtes Konzept lässt sich auch in andere Lebensbereiche übertragen. Häufig gefragt ist es daher auch als Programm für Firmencoachings. Nach und nach

entwickelte Stefanie Eckrodt ihre Philosophie im Verlauf ihrer Zeit als Profigolferin. Mit dem Wunsch nach ständiger Optimierung beobachtete die dreimalige Deutsche Meisterin und mehrfache Nationalspielerin ihr eigenes Training und Spiel genau. So konnte sie die entscheidenden Komponenten ihres Konzepts herausarbeiten. Die Bewegungsabläufe beim Golf, sagt Eckrodt, sind zu komplex, um Soll-Anweisungen des Trainers blind zu übernehmen. Die eigenen Sinne sagen dem Spieler, was zu tun ist. Die Erfahrung zeigt, wie effektiv der eigene Körper als Trainer taugt, wenn man gelernt hat, seine Signale beim Ausloten von Stand, Haltung, Bewegung wahrzunehmen. Sie sei als Golftrainerin dazu da, die Sinne der Golfer zu schärfen und ihnen keine Anweisungen zu geben – WoMenPower.

Neben dem richtigen Körpergefühl ist es selbstverständlich auch notwendig, zu verstehen, was gemeint ist. Die Kommunikationswirtin interessiert sich merklich für Begrifflichkeiten. Sprache kann als Instrument für die persönliche Weiterentwicklung genutzt werden. Sie rät, auf die genaue Bedeutung der Worte zu achten. So verrät etwa der Begriff „Golfschläger“, dass eben kein Schwung ausgeführt wird, sondern der Ball bedenkenlos geschlagen werden darf. Ebenso knüpft sich Stefanie Eckrodt die Verwendung von englischen Fachbegriffen im Training vor. Wer sich die Begriffe übersetzt, der begreift auch, worum es geht beim Chip, Pitch, Punch, Clean, Fat oder, wofür genau ein Wedge verwendet wird.

Mit Begeisterung bringt Stefanie Eckrodt ihre Philosophie rüber und vergewissert sich im lebhaften Dialog mit dem Publikum immer wieder, ob sie ihre Botschaft verständlich gemacht hat, Klarheit ist Wahrheit. Der Funke ist übergesprungen und als es dann zum Praxisteil übergeht, kribbelt es vielen Teilnehmern schon in den Händen, den neuen Ansatz auszuprobieren.

Der vielleicht hilfreichste Tipp des Abends lautet übrigens:

Geben Sie sich vor allem keine Mühe!

