

Lüneburger Mediziner als Mentalcoach für Golfer

Der Lüneburger Dr. Michael Kosak hat sich spezialisiert auf den interessanten sportpsychologischen Themenkomplex „Neurolinguistische Programmierung (NLP) in der erfolgreichen Betreuung von Sportlern“. Kosak verfügt als ehemaliger Topspieler im leistungsorientierten Amateurfußball und als begeisterter Golfspieler zudem über sportpraktische Eigenerfahrungen, die ihn zu einem gefragten Experten auf dem Gebiet Mentalcoaching machen.

Mit den Golf-Profis Gary Birch jr. und Timm Kempe betreut Kosak beispielsweise zwei sehr ambitionierte Leistungssportler aus der Golfzene. „Längst ist es bewiesen, dass Sportler – insbesondere Spitzen- und Leistungssportler nach leichteren oder schwereren Verletzungen – nicht nur körperlich, sondern vor allem auch mental behandelt und betreut werden müssen, wenn sie zu alter Leistungsstärke zurückfinden wollen“, betont

der durchtrainierte Mediziner. Spätestens seit der Fußball-WM 2006, als Teamchef Jürgen Klinsmann mit seiner Motivationsgabe das geschichtsträchtige „Sommermärchen“ im ganzen Land entfachte, ist das Thema Mentalcoaching auch in der breiteren Öffentlichkeit hoffähig geworden. Die Arbeit mit Sportpsychologen, um die Mannschaft und den einzelnen Spieler mental besser auf den Wettkampf vorzubereiten und einzustellen, ist seitdem beinahe „in“. Auch ein Supersportler wie Tiger Woods, der herausragendste Golf-Profi der letzten Jahre, arbeitet kontinuierlich mit einem Psychologen an der mentalen Verbesserung seines Golfspieler – ebenso haben alle erfolgreichen Spieler auf der Tour in den USA und in Europa erkannt, wie wichtig psychische Stärke ist, und wie teuer es für sie wird, wenn ihnen mentale Kraft zur Beherrschung ihres Bewusstseinszustandes („state control“) auf dem Platz fehlt. Das kann die Tourkarte kosten



Dr. Michael Kosak, Allgemeinmediziner und Mental-Coach mit Golf Professional Timm Kempe auf Gut Kaden.

oder den Sieg, wenn man, wegen mangelnder mentaler Stärke den entscheidenden Putt daneben setzt.

In jedem Bereich des Sports ist das mentale Training ebenso wichtig wie die technische und körperliche Seite der sportlichen Disziplin. Neben der NLP hat Kosak speziell für die Arbeit mit Sportlern mit dem Zertifikat „NLP Sports Practitioner“ noch eine zusätzliche Qualifikation bei Dr. Karl Morris, dem Ex-Mental Coach des Weltklasse-Fußballklubs Manchester United erworben.

Geht man der Frage auf den Grund, worin der Zauber des mentalen Coachings besteht, passt die Vergegenwärtigung des Zitats von Ralph Waldo Emerson wie der Ball ins Loch:

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, ist winzig, verglichen mit dem, was in uns liegt.“

Mentaltrainer Kosak erklärt: „Vereinfacht formuliert, sollten sportliche Ziele – Etappen- und Saisonziele – positiv und differenziert beschlossen werden, vor allem müssen diese ausgegebenen Ziele emotional ganz stark aufgeladen werden. Permanent gilt es in der Folge, diese zu pflegen und zu bestärken. Denn unser Gedächtnis kann die Erlebnisse in kürzester Zeit im Wettkampfgeschehen nur dann abrufen, wenn diese Erlebnisse auch wirklich emotional stark aufgeladen sind.“

nordlanddruck

Stadtkoppel 13 · 21337 Lüneburg
Tel. 04131 8705-0
Fax 04131 8705-45
druck@nordlanddruck.de

- **Qualifizierte Satzabteilung, Bildbearbeitung und Korrektorat**
- **Klassischer Offsetdruck**
- **Hochwertige Veredelung**
- **Stanz- und Falztechniken**
- **Weiterverarbeitung**

Lassen Sie sich von uns beraten.
Gerne auch bei Ihnen vor Ort.



Ihre professionelle Druckerei

