

Golf – lära för livet

Antingen spelar man golf eller så är man helt emot företeelsen som sådan. Om du frågar en person om han eller hon spelar golf får du ofta antingen ett rungande "JA" eller en utläggning om varför inte. Svaren brukar handla om att det tar för mycket tid, är för dyrt, verkar larvigt eller att golf är ingen sport. Därefter kommer det gärna en harang om de egenskaper och den fåfänga som de golfande inom bekantskapskretsen besitter.

Krönika av: Gösta Palmqvist, Inlär i väst AB, www.inlar.se

DE SOM HAR PRÖVAT och blivit bitna av "the noble game" blir ofta helt förändrade. Någon tänkare har sagt att "för mycket eller för lite skämmer allt". Detta gäller dock oftast inte golfen, för den skapar ett beroende som kan liknas vid en "sinnessjukdom". Särskilt i början, blir en del så beroende att de riskerar jobb, familj och det sociala nätverket.

Vad är det då som gör golfen så speciell? Det finns egentligen inget entydigt svar utan varje individ har sina egna bevekelsegrunder. Det kan vara motion, natur, hobby, tävling, sport, kontakter, koncentration, strategi, taktik eller tidsfördriv. En sak är dock gemensam för de flesta. Golf är beroendeframkallande genom att vi hela tiden kan tävla mot oss själva och därmed förbättra oss i en sport som är oerhört variationsrik.

Lär känna dig själv genom golfen

"Tidsgurun" professor Bodil Jönsson har beskrivit vårt personliga beteende utifrån en förtöjningsboj. Stenkistan/ankaret är våra grundläggande **värderingar** som resultatriktad – relationsinriktad, utåtriktad – analytisk, stabil – livlig, noggrann – flexibel. Kättingen symboliserar vår attityd med förklarande ord: våra varaktiga generella värderingar av människor och objekt. Några exempel: golf är kul, andra fuskar, mitt handicap är fel, tisdagar är kass... Bojen är det som vi visar i form av personlighet. Allt ovan blir vi medvetna om och kan påverka i samband med att vi spelar golf. En del uttrycker det som att de situationer vi möter i samband med en runda är ett mikrokosmos av vad vi upplever i vårt arbete och sociala liv. Vi kan således lära känna oss själva och påverka eller träna vårt beteende.

Vad som är ännu mer intressant är att vi även har en omedveten sida som påverkar oss i samband med våra val och vår utveckling. Om du någon gång haft svårt för att somna, för att du ältat eller funderat på något förstår du vad jag menar. Denna sida kan begränsa eller stötta oss i vår personliga utveckling.

Har du någon gång fått en impuls att göra något och nästan omedelbart satt igång med det?

Tänk dig impulsen att göra en presentation om ett framtidsprojekt. Spontant bestämde du datum och såg fram emot det. Du föreställde dig situationen du skulle beskriva, orden och formuleringarna. Hur känns det ju närmare Dagen D du kommer? Fortsätter du att bolla och leka spontant med orden eller börjar något sätta käppar i hjulen? Hör du plötsligt någon som börjar ge dig råd om vad du ska säga eller inte säga? Någon som råder dig att absolut inte glömma det och detta? Börjar du förtäckt fråga andra om råd? Tänker du att "det kanske är bäst att någon annan gör presentationen i stället, för jag kommer inte att fixa det"? Om du känner igen det här inre resonemanget – välkommen i gänget! Det drabbar oss alla till och från.



Varje aktivitet du gör genomförs på två olika plan inom dig. Vi kan kalla dem olika spel.

Det synliga spelet är det spel som spelas på en känd spelplan där de flesta kan reglerna. Dina medspelare är de villkor och det motstånd som du själv och omgivningen sätter upp. Det vill säga ramarna som avgör din förmåga och det du tillåter dig själv att prestera. Du kanske vill bli en bra familjemedlem, göra smarta affärer eller nå ett lägre handicap i golf.

Inom dig själv vet du att du inte är sämre än andra och naturligtvis kommer du att klara av krav som ställs för att bli en bättre ledare eller få lägre handicap.

Det osynliga spelet är mer subtilt och diffust. Signalerna är så svaga att vi kan välja att



inte höra dem. Det här spelet pågår ständigt i tankarna och deltagarna i spelet är de tvivel vi har på oss själva. Ett dåligt självförtroende, bristande fokus eller rädsla för att göra bort sig.

Det synliga och det osynliga spelet har naturligtvis ett mycket nära samband och vi spelar dem båda varje dag utan att vara medvetna om det.

» Inom dig själv vet du att du inte är sämre än andra och naturligtvis kommer du att klara de krav som ställs för att bli en bättre ledare eller få lägre handicap «

Att spela golf innebär att man lär sig mycket om livet. Golfen är rak och ärlig på så vis att vi belönas eller straffas för vår prestation. Den visar, ibland på ett alltför tydligt sätt, upp de svagheter som finns i såväl den tekniska som mentala processen. En spegel som avslöjar saker i ens personlighet som vi inte har en aning om. Det är ett grymt men också fantastiskt spel. Det fantastiska finns i stunderna då allting fungerar, då bollen som just då är en del av jaget, flyger och rullar tillsammans med önskingarna. Det är som om en inre kraft för bollen precis dit man vill. Alla beslut känns självklara och varje rörelse, swing, chip eller putt känns enkel att utföra.

Personlig utveckling och förändring åstadkoms genom att vara klar över den egna självbild och ta reda på och påverka vad som egentligen sker inom oss.

Sambandet mellan positivt tänkande och lyckat utförande är inte 100 procent. Men sambandet mellan negativt tänkande och lyckat utförande är näst intill obefintligt.

Källa:
McGraw-Hill Lifetime Learning
www.lifetime4learning.com