



Gallwey  
**INNER GAME  
COACHING**  
Warum Erfahrungen der beste Lehrmeister sind

**3** **W. Timothy Gallwey (2010):** *Inner Game Coaching, Warum Erfahrungen der beste Lehrmeister sind*, 236 Seiten, Alles im Fluss Verlag, Staufen, ISBN 978-3-9809167-4-5, 35.90 Fr.

### **3** Sich selbst nicht mehr im Wege stehen

Wer hat die Situation nicht schon erlebt: Man will einen Schlag im Tennis oder eine Arbeit besonders gut machen, konzentriert sich auf alle Details und schafft dennoch nur ein unbefriedigendes Resultat. Einen Ausweg zeigt der Coach und Tennislehrer Timothy Gallwey mit seinem Buch «Inner Game Coaching». Er fordert auf, sich selbst mehr zu vertrauen und sich völlig in eine Tätigkeit hineinzugeben. Wichtig dabei sei, den inneren Dialog auszuschalten, die Anweisungen und Zurechtweisungen, sowie die anschliessenden Wertungen, welche das Selbstvertrauen untergraben, nicht mehr zu Wort kommen zu lassen. Weil das nicht einfach ist, gibt er Tipps. Beispielsweise sei essenziell, dass das gewünschte Ergebnis klar ist. Ebenso wichtig sei, im Hier und Jetzt zu handeln und die gesamte Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit zu richten. Nicht zuletzt ist es hilfreich, etwas mit Freude zu tun. Ein lesenswertes Buch für alle, die ihre Tätigkeiten erfolgreicher ausführen möchten. (chp)