



mentaga[®] GOLF

Benchmark Profiel

&

Persoonlijk Trainingsplan

Test Testpersoon

16.02.2008

- strikt vertrouwelijk -

powered by



measure to win!

www.mentaga.com

Inhoud



Voorwoord

Over de relatie tussen geest en techniek in golf



Mentaga Benchmark Profiel

Interpretatie van jouw resultaten op de 18 dimensies van de mentale kant van golf vergeleken met mensen die top-prestaties neerzetten.



Persoonlijk Trainingsplan

De titel zou ook kunnen luiden: 'Hoe hoe jouw gedragspatronen te ontwikkelen' met daarbij specifieke tips en oefeningen die je helpen jezelf te verbeteren.



Contact

Uitgever en contact informatie voor alle vragen.

Voorwoord

Hartelijk dank voor het invullen van de Mentaga Vragenlijst. Dit rapport maakt een vergelijking tussen jou en de bewezen mentale aanpak van golf professionals en spelers met een lage handicap. Het belicht sterke kanten en gebieden waar ontwikkeling mogelijk is, gevolgd door specifieke tips om je te helpen jouw aanpak van het spel te verbeteren. De resultaten bieden bovendien inzicht hoe je bent in andere gebieden van je leven.

Ik heb alleen greep op de dingen die ik van mijzelf weet. Datgene wat ik niet weet, heeft mij in z'n greep. Zelfbewustzijn maakt me sterker.

Golf is een fascinerende sport in vele opzichten. Wij golfers moeten met heel veel dingen rekening houden om succesvol te spelen, sommige binnen onze macht, andere daarbuiten. Golf is in fysiek opzicht niet zo veeleisend als andere sporten, zodat spelers met een verschillende lichaamsbouw toch tegen elkaar kunnen spelen. Dit houdt in dat golf een sterk mentaal element kent, veel meer dan andere sporten. Voeg daaraan toe, dat wanneer je gedrag van mensen op de golfbaan analyseert, je een goed beeld krijgt hoe zo'n persoon zich gedraagt in andere delen van zijn leven. Iemand die zwakke knieën heeft op de eerste tee-box, zal ook zenuwachtig zijn wanneer hij beroepsmatig belangrijke tests of examens moet afleggen. Iemand die zijn club na een mislukte slag boos wegslijt, zal thuis of op het werk ook met de deur smijten als er iets misgaat. Door je bewust te worden van jouw eigen stijl en van wie je bent, leer je te begrijpen waarom je succesvol bent en wat je er van weerhoudt je doelen beter of sneller te bereiken.

De geest is de sleutel, maar waar is de sleutel tot de geest?

Als we aannemen dat je voorbereiding ongeveer acht seconden duurt voordat je een slag doet – de 'pre-shot routine' – en daarna nog eens twee seconden om een swing te maken en de bal te slaan, dan zijn we per rondje slechts 15 minuten bezig met de bal te slaan. Dit uitgaande van 18 holes en gemiddeld 90 slagen. Als een gemiddeld rondje drie-en-een-half uur duurt, dan wordt meer dan 90% van de tijd gebruikt aan de omgang met je meespelers, maar vaker nog aan het mentaal nagaan hoe de vorige slag is gegaan en hoe de volgende slag te doen. De tijd die besteed wordt aan dit analyseren heeft een belangrijke invloed hoe iemand er mentaal voorstaat tijdens het werkelijke slaan van de bal. Je mentale status heeft ook een belangrijke invloed op de *kwaliteit* van de uitvoering van je slag. Kort samengevat, als twee golfers een vergelijkbaar niveau hebben (swing en techniek), dan geven de mentale vermogens van deze personen de doorslag.

De golfbal geeft perfecte feedback. Hij ligt altijd precies daar, waar jij hem naar toe geslagen hebt.

Technisch gesproken is golf een enorm ambitieuze en precieze sport, waar natuurlijk een solide techniek voor nodig is, zodat de mentale aspecten volledig benut worden. Echter, iedere golfer – na instructie door een pro en enige oefening – kan een technisch goede bal slaan, in ieder geval soms. Elke keer de bal goed slaan (of niet) is dus te herleiden tot de mentale staat en de aanpak van de golfer. Wanneer de mentale staat niet op orde is, lukt het niet om elke keer een technisch correcte slag te doen, hoewel we weten dat dit in onze technische mogelijkheden ligt. Een goed voorbeeld is wanneer golfers klagen dat ze de bal goed slaan op de driving range, maar er niet in slagen dit om te zetten in goede scores in de baan. Dit geldt in (nog) sterkere mate voor het korte spel waar technieken voor chippen en putten aangeleerd kunnen worden die minder een beroep doen op fysieke aspecten zoals die gelden voor de volle swing. Omdat zo'n 60-70% van onze slagen zich rond de green afspelen, is het duidelijk dat in essentie het mentale element de eindscore bepaalt! Het goede nieuws is:

Iedereen kan zijn mentale vaardigheden verbeteren!

Het slechte nieuws is dat wanneer je optimaal gebruik wilt maken van deze informatie en je je spel wilt verbeteren, je zult moeten oefenen. Er bestaat, helaas, geen 'quick fix' waarmee je onmiddellijk je mentale spel kunt verbeteren. Zoiets beweren zou niet eerlijk zijn. Hoe effectief oefenen is en hoe lang het duurt voor er verbetering optreedt, varieert sterk van persoon tot persoon. Wanneer je snelle resultaten verwacht, zal dat onherroepelijk tot teleurstellingen leiden, wat op zijn beurt weer weinig effectief is. Als je dit rapport gebruikt en er met de nodige toewijding en discipline aan werkt, zullen positieve resultaten zeker niet uitblijven. Door je bewust te zijn van de mentale aspecten die jou succesvol maken **en** die jou tegenhouden, ben je beter in staat om geconcentreerd en gericht aan je ontwikkeling te werken.

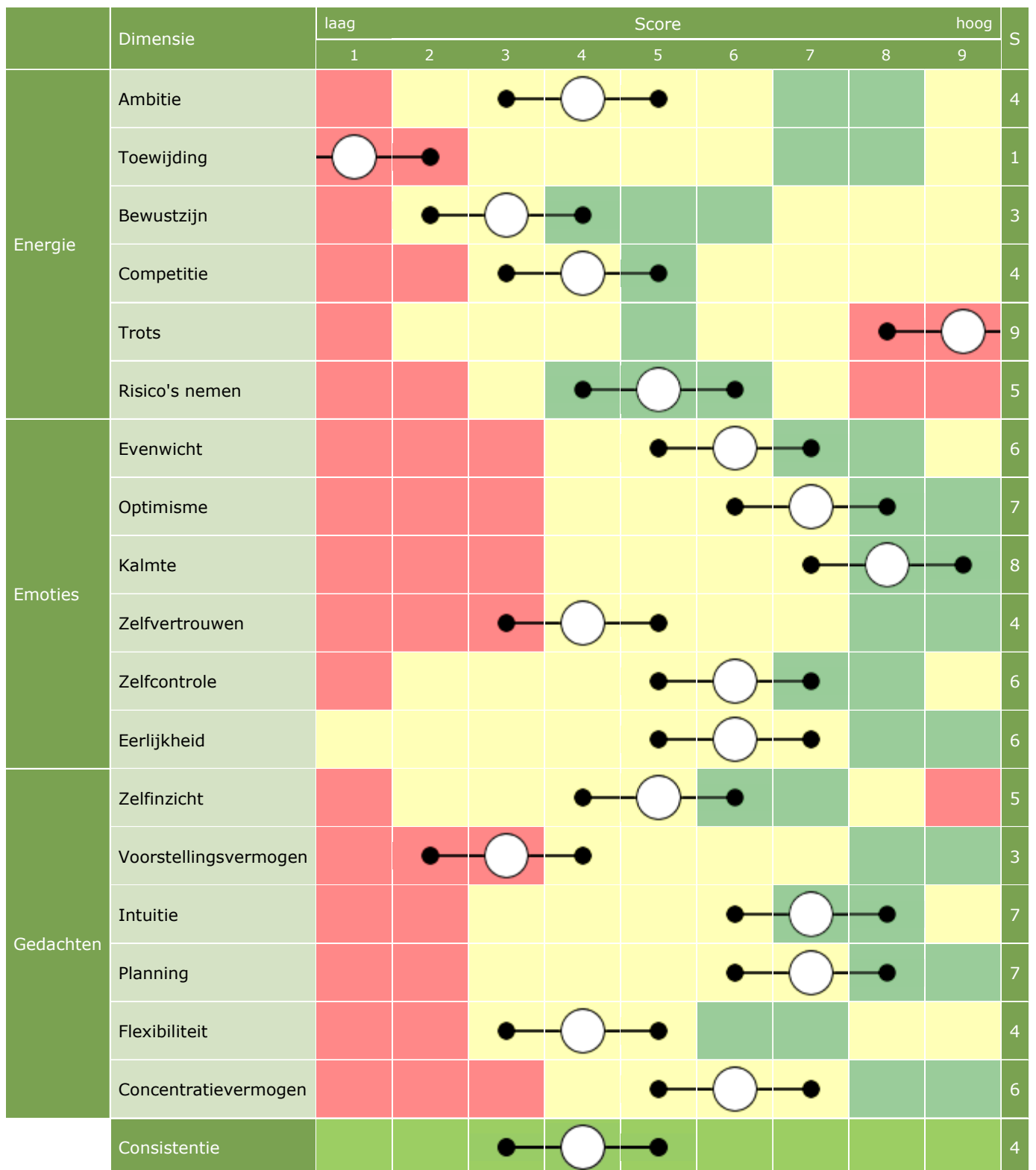
Voor jouw succes is het erg belangrijk dat je het Trainingsplan als uitgangspunt neemt en daarmee verder werkt. Natuurlijk is het beter om een ding tegelijk aan te pakken en dat is dan ook ons advies!

Het rapport dat je nu in handen hebt is gebaseerd op jouw persoonlijke mentale processen, die een aanmerkelijke invloed op jouw huidige spel hebben. Het rapport zou je beter begrip moeten bijbrengen over de verschillende mentale aspecten van golf en je stimuleren je eigen persoonlijkheid en gedragingen te analyseren in deze context. Logischerwijs zullen jouw sterke punten de veilige basis bieden die je zullen helpen aan je ontwikkelingsgebieden te werken.

Door op een effectieve manier je mentale spel te verbeteren zul je daardoor je scores verbeteren en meer plezier uit het spel te halen. Je zult je ook bewuster zijn hoe je andere levensgebieden benadert, waardoor wij hopen dat je nieuwe perspectieven ten opzichte van het leven ontdekt zodat je ook doelen buiten de golfbaan eerder zult bereiken. We zien er naar uit jouw verhalen te horen!

Verandering volgt op natuurlijke wijze nadat feedback van hoge kwaliteit is ontvangen

Benchmark Profiel



Gebruikte punten:: 94%, Invultijd (min): 9

Kleur code:  jouw resultaat,  sterke golfer,  zwakke golfer

Mentaga Benchmark Profiel Interpretatie

Jouw mentale profiel op de vorige pagina is het resultaat van jouw Mentaga Vragenlijst. Bij deze beoordeling heb je zelf aangegeven hoe jouw voorkeursgedrag zich verhoudt tot andere gedragingen en hoe jij de mentale kant van golf benadert. Het Mentaga model bestaat uit 18 dimensies, onderverdeeld in drie gebieden:

Energie – Dit gebied geeft informatie over verschillende aspecten van jouw motivatie: waar wordt jij door gedreven.

Emoties – Dit gebied beschrijft verschillende kanten van jouw gevoelens in verschillende golfsituaties.

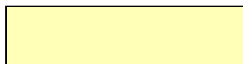
Gedachten – Dit gebied vertelt hoe je in intellectueel opzicht omgaat met informatie, afkomstig uit verschillende bronnen.

Zones

Elke dimensie heeft drie zones. Jouw score ligt steeds in een van deze drie zones.



Groene zone - dit zijn kenmerkende karakteristieken van goede golfers. Als jouw score hierin valt dan is jouw mentale spel vergelijkbaar met dat van topspelers.



Gele zone - dat zijn die kenmerken die niet erg bijdragen aan de verbetering van je spel, maar die ook geen negatieve invloed uitoefenen. Maar in het ideale geval zou je toch liever in de Groene zone scoren.



Rode zone - representeert het typische profiel van een golfer met een hoge handicap en laat een gebied zien van 'gevaar' dat een negatieve invloed op je spel heeft.



Jouw resultaat - de kleine 'antennes' aan weerszijden van de witte ballen geeft het tolerantiegebied van de meting aan. Omdat geen enkele meting volledig nauwkeurig is, geven de antennes weer in welk gebied jouw werkelijke score zich bijna zeker bevindt.

Merk ook het volgende op:

- Op elke dimensie heb je een score tussen de 1 (laag kenmerk) en 9 (hoog kenmerk). De meeste mensen scoren tussen de 4 en 6 op elke dimensie. Jouw resultaat staat ook als cijfer weergegeven in de meest rechter kolom.
- Op sommige dimensies zijn zowel extreem lage als extreem hoge scores ongunstig volgens de zones, met name bij 'risico nemen' en 'zelfbewustzijn'. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een goede golfer die een evenwicht weet te vinden tussen het nemen van risico's en de noodzaak van voorzichtigheid.
- In jouw profiel zit variatie in de zones – niemand is immers perfect! Het profiel maakt duidelijk waar jouw sterke punten liggen, maar ook je zwakheden. Dit is altijd zo: of je nu een topspeler bent of iemand met een hoge handicap.
- Alle 18 dimensies hebben een betekenisvolle, duidelijke invloed op je spel. De kunst is ze in de juiste verhouding te krijgen.
- Onder aan het profiel zie je bij 'puntenverdeling' een percentage staan. Dit is het percentage punten dat je bij het invullen van de vragenlijst gebruikt hebt. Als je bijvoorbeeld bij ieder blok van drie vragen steeds de volle zes punten gebruikt hebt, dan heb je 100% van de punten gebruikt.
- Als je volledig eerlijk en open bent geweest tijdens het maken van de vragenlijst, dan beschik je nu over een zeer geavanceerd persoonlijk profiel. Op de volgende pagina's tref je de uitleg van de resultaten toegespitst op jezelf. Merk alsjeblieft op dat sommige uitspraken expres zo verwoord zijn om het beeld van jou zo gedetailleerd mogelijk weer te geven. Als je behoefte hebt aan een nabespreking met een gecertificeerde Mentaga Coach, neem dan contact met ons op. Hij zal je helpen met het interpreteren van de resultaten en je voorzien van advies en coaching toegesneden op jouw specifieke behoeften. Dit kan zowel 'face-to-face' of via de telefoon. Als je dat prettiger vindt, kunnen we je ook online coaching bieden. Stuur daartoe een mail naar coach@golf.mentaga.com voor meer informatie over deze dienstverlening. Bedenk wel dat er een kleine bijdrage verschuldigd is.

Consistentie

Je hebt je de Mentaga vragenlijst net zo consistent ingevuld als de meeste golfers. Het lijkt er bovendien op dat dit invullen met de nodige openheid en eerlijkheid gedaan hebt, en zorgvuldig te werk bent gegaan. Je beschikt over een voldoende zelfwaarnemingsvermogen, waardoor je resultaten net zo nauwkeurig en interpreteerbaar zijn als bij de meeste mensen.

Energie

Ambitie

Je hebt gemiddelde verwachtingen van je eigen prestaties. Waarschijnlijk streef je doelen na met een zekere, maar niet overdreven ambitie en niet alleen in golf. Je hebt wel bepaalde verwachtingen van je eigen vaardigheden en eist van jezelf in sommige situaties betere prestaties. Je wens om je golfspel te verbeteren is vergelijkbaar met die van 'de gemiddelde golfer'.

Toewijding

Je oefent duidelijk veel minder intensief en minder vaak dan anderen. Je zegt er geen andere activiteiten voor af. Je hebt vaak last van een gebrek aan motivatie. Je bent niet bereid om dingen op te offeren om vooruit te gaan. Je enthousiasme is duidelijk nogal beperkt en je ervaart problemen met doorzettingsvermogen en daardoor het behalen van doelen als je besloten hebt om iets te doen.

Bewustzijn

Je bent minder nauwkeurig, netjes, gedisciplineerd en stipt dan gemiddeld. Je stiptheid (discipline etc.) is soms een kwestie van toeval. Dingen hoeven niet perfect te zijn voor jou om je toch goed te voelen. Je beschouwt het maken van gedetailleerde aantekeningen van een rondje golf als onnodig. De conditie van je clubs laat soms wat te wensen over, maar het is voldoende voor je als ze er maar goed uitzien. Bij het putten interesseren details je maar matig.

Competitie

Jezelf direct vergelijken met anderen is voor jou geen probleem tijdens het golfen en bij andere activiteiten. In die zin ben je vergelijkbaar (!) met de gemiddelde golfer, maar je kan je sport zonder competitie best voorstellen. Meedoen is voor jou waarschijnlijk even belangrijk als winnen. De nadruk hoeft bij jou niet te liggen op competitie met anderen. Je vindt het niet eerlijk om tegenstanders te intimideren met je houding om in het voordeel te komen. Je houdt er van om te winnen, maar niet ten koste van alles.

Trots

Je hebt een zeer sterke behoefte aan erkenning en deze behoefte drijft jou voort. Het is extreem belangrijk voor je dat anderen je prestaties en resultaten respecteren en dat ze je zien als een goede golfer. Je houdt er erg van om over je sterke punten en prestaties te praten. Misschien zien andere mensen dit wel als 'opschepperig'. Mensen die niet naar je opkijken vallen meteen uit de gratie bij je. Je vindt het erg moeilijk om zonder enige tegenwerping de prestaties van anderen te erkennen. Je bent bijzonder trots op wat je al bereikt hebt of op wat je gelooft dat je nog kan bereiken. En dan die borden met namen van winnaars in het clubhuis: jouw naam daar (vaker) tussen te zien staan is een blijk van erkenning waar je misschien wel sterk naar streeft...

Risico's nemen

Je hebt niet echt de neiging om risico's te nemen. Je speelt alleen 'alles of niets' als er niet te veel op het spel staat. Je hebt de regelmatige kick van een geslaagd, spectaculair schot niet nodig om niet verveeld te raken. Je speelt soms slagen waarvan je weet dat ze alleen zullen lukken als je veel geluk hebt. Eerder kies je voor dat schot met de hoogste opbrengst. Af en toe zul je voor een riskant schot kiezen, maar alleen als de situatie dat nodig maakt en pas nadat je er goed over nagedacht hebt. Jouw motto lijkt te zijn: "Safety first, tenzij...".

Emoties

Evenwicht

Je blijft over het algemeen net zo rustig als de meeste anderen bij belangrijke situaties, hoewel je niet onbekend bent met een zekere 'podiumangst'. Je bent niet echt bang om te falen, maar voelt wel wat van de spanning. Niettemin kan je goed met druk omgaan, hoewel je de extra druk van een wedstrijd niet nodig hebt om goed te spelen. Toch speel je waarschijnlijk beter tijdens een oefenronde dan tijdens een wedstrijd. De spanning voor het opteeën vind je niet prettig, maar je hebt er minder last van dan sommige andere golfers.

Optimisme

Je bent een ware optimist en hebt geen problemen om op een positieve manier aan iets nieuws te beginnen. Je enthousiasme heeft een aanstekelijk en inspirerend effect op anderen. Je bent bijna altijd vrolijk en in een goed humeur. Voor jou is het spreekwoordelijk "half volle glas" gewoon vol. Een kleine tegenslag - zoals een misser- kan je humeur en dus je spel niet verpesten. Je kijkt consequent vooruit, en ziet uit naar wat er langs zal komen. Wat dat dan ook is.

Kalmte

Je bent meestal heel kalm en onbezorgd van binnen. Stress is een onbekend woord voor jou. Je vindt het makkelijk om te ontspannen en dingen van je af te zetten. Je voelt je bijna nooit nerveus en bent de kalmheid zelve, zeker in vergelijking met anderen. Dat uit zich binnen en de buiten de golfbaan: "Why worry?"

Zelfvertrouwen

Je hebt net zoveel vertrouwen in jezelf als de meeste mensen. Je kan je succes voorstellen en je gaat er van uit dat de dingen waaraan je begint je ook met een zekere waarschijnlijkheid zullen lukken. Dit geldt bijvoorbeeld voor je volgende slag op de baan, je langere termijn golfdelen of de maatschappelijke doelen die je jezelf stelt. Je huidige zelfvertrouwen zorgt er ook voor dat je om jezelf kan lachen, zolang anderen dat niet teveel ook gaan doen.

Zelfcontrole

Het lukt je meestal wel om je echte gevoelens te verbergen. Je hebt je eigen temperament en eigen humeur meer onder controle dan anderen, en het is dan ook best moeilijk aan je te zien hoe je je voelt - na bijvoorbeeld een zwakke of een erg goede slag. Op de baan scheldt je meestal niet en smijt ook niet met clubs uit frustratie. Als je dat wel een keer doet, is dat vrij zeldzaam, en schokt het iedereen. Je bent meestal succesvol in het streven naar rust en kalmte.

Eerlijkheid

Je hebt vrij duidelijke morele principes. Je vindt het belangrijk om een goede en eerlijke relatie met anderen te onderhouden. Het is best belangrijk voor jou om gezien worden als een sportieve speler. Onder bepaalde omstandigheden vind je dat het doel de middelen rechtvaardigt, maar zonder oneerlijk te zijn of vals te spelen. Dat geldt ook buiten de golfbaan.

Gedachten

Zelfinzicht

Je bent geïnteresseerd in het vinden van je eigen persoonlijke zwakke kanten. Hiervoor analyseer je soms de verbeterpunten in je spel na een rondje golf, maar niet op een overdreven manier zoals vele anderen. Je zou je eigen gedrag willen begrijpen, maar hebt niet de neiging om te veel over jezelf of je persoonlijke situaties te speculeren.

Voorstellingsvermogen

Je gebruikt bijna nooit mentale beelden voor je spel. Daarom maak je maar erg beperkt gebruik van al je zintuigen. Je vindt het moeilijk om je verschillende spelscenario's voor te stellen. Daarom kun je het perfecte traject van de bal - van het moment dat die geslagen wordt, tot die landt - maar moeilijk voorstellen. Je bent je niet echt bewust van de immense invloed die mentale beelden op je prestaties hebben.

Intuïtie

Je hebt een sterk vertrouwen in je intuïtie. Met name in ongewone spelsituaties of posities bedenkt je een stuk sneller dan anderen een creatief spelplan. Je hebt een erg goed gevoel voor hoe spelsituaties zich verder kunnen ontwikkelen. Je wordt als heel spontaan beschouwd. Op de baan vertrouwt je meer op je gevoel dan op je geest, zodat geen last hebt van allerlei gedachten die door je hoofd gaan.

Planning

Je weet wat je wilt bereiken en stelt realistische doelen voor jezelf. Je bent erg geordend en doelgericht. Je hebt een gedetailleerd plan voor de volgende stap in je ontwikkeling, en je meet je vooruitgang via duidelijke tussenliggende doelen.

Flexibiliteit

Je laat een zekere openheid voor nieuwe ideeën zien, hoewel je nou niet echt plezier hebt in het uitproberen van nieuwe technieken of methodes. Je staat - tot op zekere hoogte - open voor suggesties, en kan je best aardig aanpassen aan nieuwe situaties. Je bent niet steeds op zoek naar manieren om je verder te ontwikkelen, maar hebt een gezond soort plezier in leren. Als dingen niet gaan zoals gepland, heb je niet de neiging om het bekende en vertrouwde snel over boord te gooien. Net als de meeste anderen houdt je in die gevallen liever vaste grond onder de voeten.

Concentratievermogen

Je bent over het algemeen vrij snel afgeleid. Tijdens het golfen ben je zelden zo geconcentreerd dat je alles om je heen van je af kan zetten. Je bent een paar keer zo geconcentreerd geweest dat je gevoel voor tijd leek te verdwijnen, dit gebeurt echter niet regelmatig. Soms lukt het je gemakkelijk je te concentreren, maar je vindt het moeilijk dit consistent en 'op afroep' te doen.

Samenvatting van het Profiel

De analyse van jouw mentale situatie in vergelijking met het profiel van 'de ideale golfer' wijst op de onderstaande sterktes en zwaktes. In het tweede deel van dit rapport staat je Persoonlijke Trainingsplan dat gericht is op het versterken van je mentale vaardigheden, daar waar je er het meest profijt van hebt.

Jouw sterke en zwakke kanten zijn:

Jouw sterke kanten zijn:

- Risico's nemen
- Kalmte
- Intuïtie

Jouw ontwikkelingspunten zijn:

- Toewijding
- Trots
- Voorstellingsvermogen

Persoonlijk Trainingsplan

Overzicht

De basisaanname in het Mentaga Profiel is dat jij golf op eenzelfde wijze benadert als andere gebieden in je leven. Logischerwijs oefent daarom je persoonlijkheid en mentale situatie sterke invloed uit op je gedrag binnen en buiten de golfbaan. Hetgeen gebeurt op de baan heeft invloed op je gevoelens en emoties buiten de baan (en andersom). Bijvoorbeeld, na een uitstekend gespeelde ronde kunnen de euforische gevoelens die daarbij horen zich uitstrekken naar andere terreinen van je leven, en wel dusdanig dat een oplossing voor potentiële problemen veel gemakkelijker gevonden wordt. Aan de andere kant, na een volkomen verprutste ronde, kan je stemming zo beroerd zijn dat je bij bijna alles vraagtekens zet. Hoe sterk deze stemmingswisselingen bij jou zijn is weergegeven in het Mentaga model onder het hoofdstuk Emoties.

Waarom verandering mislukt

Mensen vertonen een sterkere wens hun gedrag te veranderen in een van de volgende situaties:

- Hoe sterker de ontevredenheid met de huidige situatie;
- Hoe kleiner de verwachting is dat de situatie vanzelf beter zal worden;
- Hoe groter de verwachting is dat iemands eigen gedrag de situatie succesvol kan veranderen;
- Hoe groter de hoop is dat de veranderde situatie beter zal zijn.

Er is een natuurlijke neiging in ons allemaal om gedrag, emoties en gedachten te herhalen en te continueren – we blijven doen wat we altijd al deden. Dit stelt ons in staat generalisaties over iemands gedrag te maken, zoals *zij heeft haar zaakjes altijd op orde of hij komt vaak te laat*. Tijdens golf zien we iemands gedragspatronen zoals *zij denkt altijd dat ze de bal naar links zal slaan – een slice zal maken, hij scoort altijd slecht op hole 16, 17 en 18 of wanneer hij onder druk staat lukt het hem altijd een putt van een meter te maken*.

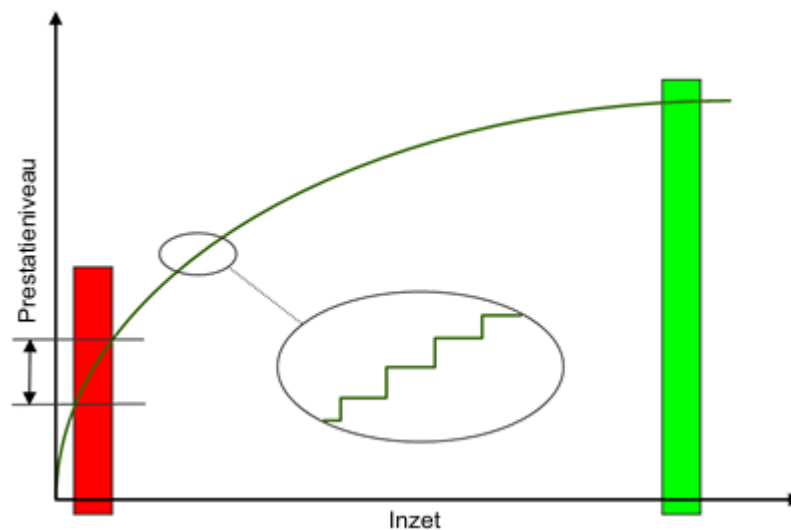
Er bestaan verschillende theorieën die dit herhalingsfenomeen trachten te verklaren. Genetici – die zich met erfelijkheid bezighouden – houden vol dat we gedwongen zijn een 'voorgeprogrammeerd' leven' te leiden, dat voortkomt uit de blauwdruk die in onze genen aanwezig is. Het behaviorisme stelt daar tegenover dat onze gedragspatronen gewoonten zijn die aangeleerd zijn door herhaling en door het gedrag dat in het verleden beloofd c.q. bestraft is.

Wat belangrijker is hoe we ons gedrag kunnen veranderen. Gedragsverandering is complex en vereist volhardende bewuste inspanning. Zonder een duidelijke behoefte om te veranderen zul je de geijkte paden – ook wel 'comfort zone' geheten - niet verlaten en daardoor vinden we het veranderen van onze gewoontes zo extreem moeilijk. Een gevolg is dat elke poging te veranderen ons vaak terug zal werpen op hetgeen we uit het verleden kennen. Er zijn talloze voorbeelden van mensen die dit doen, waaronder mensen die het niet lukt om bewegingsoefeningen te blijven doen, een dieet te blijven volgen of een ander trainingsprogramma trouw te blijven. Wetenschappelijk onderzoek naar motoriek toont feitelijk aan dat wanneer iemand een nieuwe beweging in zijn 'spiergeheugen' wil vastleggen en integreren, hij dit in totaal ongeveer 1200 keer in een periode van tien dagen moet oefenen, voordat deze beweging verankerd is in het onderbewuste. Pas daarna kan de beweging automatisch en zonder nadenken worden uitgevoerd.

Voor de golfer betekent dit dat een nieuwe swingbeweging heel veel geoefend moet worden, voordat het een automatisme is geworden. Als het oefenen niet zichtbaar wordt tijdens een wedstrijd, dan zal de golfer terugvallen op de oude en vertrouwde bewegingspatronen en het veranderingsproces zal vanaf nul opnieuw moeten worden doorlopen.

De moeilijkheden die er bestaan bij het veranderen van de fysieke swing, gelden ook voor de mentale aspecten. Je zult niet succesvol zijn wanneer je af en toe een beetje oefent; het lukt alleen door dat regelmatig te doen. Regelmaat is daarbij belangrijker dan frekwentie en frekwentie is weer belangrijker dan intensiteit. Dat geldt overigens voor heel veel dingen die je wilt leren. Het belangrijkste bij een gedragsverandering is niet wat er gebeurt tijdens het leren zelf, maar wat er gebeurt aan het eind van het leerproces en – niet te vergeten – het gebruiken van hetgeen je geleerd hebt tijdens een ronde golf en in het dagelijkse leven!

Een succesvol veranderingsproces heeft twee fundamentele componenten. De eerste component bestaat er uit na te gaan wat er veranderd moet worden: de diagnose. De tweede component is het plannen en werken aan de verandering via herhaling en oefening. Alleen beide stappen samen leiden naar succes. Het is een wijdverspreide vergissing te denken dat inzicht alleen voldoende is voor verandering. Zo werkt het helaas niet. Dit rapport biedt je de eerste component door je te laten zien welke gebieden je moet veranderen. Het rapport biedt ook een deel van de tweede component door je te voorzien van een mentaal plan en oefeningen bij die veranderingen. Omdat gedragsveranderingen uitermate complex zijn, zul je altijd rekening moeten houden met de beschikbare energie van de individuele persoon en in welke mate iemand echt zijn gedrag wil veranderen.



Figuur 1: Diagram over Gedragsverandering

Lees verder voor uitleg over het veranderingsproces en de ideeën die in figuur 1 gebruikt zijn.

Beschrijving van gedragsverandering

Vanaf een vast punt in de tijd, is elk veranderingsproces een 'negatief versnelde ontwikkeling', wat we hieronder zullen uitleggen. Deze uitleg slaat terug op de figuur op de vorige pagina. Als de huidige beheersing van het relevante en bedoelde gedrag erg zwak is, dan zal zelfs een kleine inspanning om te veranderen sterke resultaten met zich meebrengen. Als het huidige beheersingsniveau al heel hoog is, dan moet de inspanning om te veranderen groot zijn om ook maar een beetje winst te boeken. Als voorbeeld kun je denken aan hoge handicappers. Zij kunnen vaak eenvoudig het aantal slagen verminderen met enige oefening, maar iemand die zeg van handicap 8 naar handicap 4 wil, zal zich veel meer moeten inspannen en het zal ook langer duren.

Dit bovenstaande idee is ook weergegeven in figuur 1. De rode balk geeft een zwakte aan op een bepaalde dimensie, terwijl de groene balk een sterkte op diezelfde dimensie weergeeft. De dikte van de groene en rode balk geeft de gedane inspanning die gepleegd is om het vermogen of de vaardigheid te verbeteren. Je kunt zien dat in de rode balk dezelfde inspanning tot veel grotere resultaten leidt dan dezelfde inspanning in de groene balk. Dit laat zien dat door je te concentreren op je relatieve zwaktes – dat wil zeggen je scores van de rode zones naar de gele zones zien te krijgen – je snellere en betere resultaten zult behalen. Daarbij willen we er wel meteen bij zeggen dat je je ook moet blijven richten op je sterke punten, want die helpen je door het veranderingsproces heen.

Het is belangrijk om op te merken dat veranderingen niet zo gladjes verlopen als de curve in de grafiek suggereert. Als je nauwkeurig en van dichtbij kijkt, zie je op de verschillende delen een getrapte ontwikkeling (zie de uitvergroting in de figuur). Dit laat zien dat veranderingen in kleine stapjes verlopen. Bij sommige veranderingen – zeker die waarbij je op hogere niveaus terecht komt – zul je bij tijd en wijle een terugval meemaken die – na volhardend doorgaan – gevolgd wordt door een grote stap voorwaarts. Normaliter keren mensen na een terugvallende prestatie terug naar hun 'comfort zone' (het vroegere gedrag), echter wanneer de inspanning wordt volgehouden is de beloning vele malen groter. Denk maar eens aan mensen die op een sportschool gaan of met een dieet beginnen, terwijl ze daarvoor daar niets aan gedaan hebben. Het aanleren van nieuwe gedragspatronen mislukt dan en zij vervallen gedisilluseerd terug in het oude gedrag, en voelen zich rot omdat het doel niet bereikt is. Bij volgehouden inspanning lukt het wel en bereiken ze een hoger niveau!

Het Mentaga Profiel richt zich op die aspecten van het spel die weinig te maken hebben met de mechanische kenmerken van de swing. Er zijn natuurlijk wel andere aspecten die invloed hebben op je spel en die kunnen bijdragen aan de verbeteringen, denk maar aan lichamelijke conditie en voedingsgewoonten. Helaas is golf een van die sporten waarbij je beter speelt wanneer je fit bent, maar het zorgt er niet automatisch voor daarmee ook 'geschikter' bent. Het effect van cardiovasculaire training (hart, spieren), speciale stretch oefeningen en krachttraining zal ook invloed hebben bij het verbeteren van je rondes. Het belang van goede voeding en speciale fitness training voor alle dingen die je doet kan niet genoeg benadrukt worden. Je doet er goed aan na te gaan of je voldoende aandacht aan deze zaken hebt besteed, want bijna niets levert op korte termijn sneller positieve resultaten op dan het optimaliseren van deze zaken.

Het mag raar klinken, maar een van de grootste uitdagingen wanneer je golft is om daadwerkelijk plezier te hebben in het spel. In dit verband moet je vaststellen waarom je eigenlijk golft en wat er voor jou werkelijk toe doet. Er zijn twee opdrachten die een goed startpunt vormen om je te helpen helder te krijgen wat je doelen met golf zijn en dat geldt ook voor andere levensgebieden. Probeer deze oefeningen als eerste te doen.

Planning

Opdracht 1: Krantenkop

Stel je voor dat jij drie krantenkoppen in een groot landelijk dagblad kon bepalen. De koppen gaan over de veranderingen die jij hebt bewerkstelligd en die een verschil voor de wereld hebben betekend. Hoewel je de tekst zelf kan bepalen, moet je er wel voor zorgen dat het gaat over echte dingen die in de wereld (zouden kunnen) gebeuren. Op die manier geef je je fantasie de vrije hand. Dit gaat niet alleen over golf, maar alles wat je graag anders zou willen zien. Denk hier de komende dagen over na, maar schrijf in ieder geval minstens één krantenkop in het vak hieronder.

KRANTENKOP

Kijk naar je krantenkoppen en vraag je af – "wat doe ik op dit moment om deze krantenkop werkelijkheid te laten worden?" Wat zou je kunnen doen? Wat zou je aan jezelf moeten veranderen? Wie zou je erbij willen betrekken? Wanneer zou het kunnen gebeuren?

Opdracht 2: Hoe anderen jou zien

Deel 1: Schrijf op wat je denkt dat andere mensen over je zeggen, of welke indruk je op hen maakt. Schrijf zowel de positieve kanten op, maar wees ook eerlijk over de negatieve kanten. Dit is vertrouwelijk en uitsluitend voor jezelf bedoeld: wees dus zo eerlijk als je kunt.

Deel 2: Schrijf nu op wat je wilt dat anderen over je zeggen. Welke indruk wil je op hen maken. Sommige mensen helpt het wanneer ze nadenken wat er in een In Memoriam zou kunnen staan. Oefening: Wat zijn de verschillen tussen de twee lijsten? Zouden anderen er hetzelfde over denken? Wat doe je op dit moment om hetgeen in de tweede lijst staat waar te maken? Wij hebben vaak klanten die gebruik maken van ons 360 graden instrument, waarbij anderen jou op een gestructureerde manier op een aantal dimensies beoordelen. Als je daar belangstelling voor hebt stuur een mail naar info@psytech.nl Dit kan een krachtige oefening zijn om je bewuster te maken over hoe je met anderen omgaat en om uit te vinden of de indruk die je wilt maken, ook daadwerkelijk gemaakt wordt.

AANTEKENINGEN

Wat doe je op dit moment om mensen die indruk ook te laten krijgen? Wat zou je moeten veranderen zodat je die indruk ook daadwerkelijk maakt? Hoe belangrijk is golf voor je in vergelijking met andere dingen in het leven? Het zou kunnen dat jij een van die mensen bent die het eigenlijk niet veel kan schelen hoe anderen tegen ze aankijken. Bij zo'n houding kunnen de nodige vraagtekens geplaatst worden, maar stel jij bent zo iemand. Stel je nu de – bizarre – situatie voor dat je nog een uur te leven hebt. Wat zou je in dat uur doen? En wat zou je meer willen doen wanneer je nog wat meer tijd van leven had? En welke rol zou golf daar in spelen? Deze gedachten kunnen je nogal drastisch voor komen, maar het is goed om na te gaan wat werkelijk belangrijk voor je is.

Het helpt je na te gaan wat werkelijk belangrijk voor je is en wat je van je eigen spel verwacht.

Opdracht 3: Motivatie

Neem een paar minuten de tijd en schrijf in het vak hieronder de redenen en motieven waarom je golft. Bijvoorbeeld: om buiten te zijn, om beter te zijn dan een ander, om bewonderd te worden, om jezelf of anderen iets te bewijzen, om tijd door te brengen met vrienden, om nieuwe mensen te ontmoeten, enzovoort. Doe dit weer zo eerlijk mogelijk, dan heb je er het meest aan.

Mijn motieven om te golfen zijn:

Rangorden deze motieven van meest belangrijk naar minst belangrijk.

De belangrijkste reden voor mij om te golfen is:

Opdracht 4: Doelen

Het verschil tussen een reden (motief) en een doel is dat een doel een duidelijk omschreven einde heeft. Je kunt nagaan of je een doel bereikt hebt of niet. Een motief zou kunnen zijn 'Ik wil mijn handicap verlagen', een concreet doel is 'Ik wil mijn handicap aan het einde van de zomer verlaagd hebben van 18 naar 10'. Het kan ook zoiets zijn als 'Ik wil op z'n minst elke week met vrienden een rondje golf spelen'.

Schrijf je golfdoelen voor de komende 12 maanden in het vak hieronder. Wees zo beschrijvend en concreet mogelijk en op zo'n manier dat je over 12 maanden kunt vaststellen of je ze bereikt hebt of niet. Wees daarbij ook zo realistisch mogelijk en houdt wel rekening met je motieven waarom je golft. Maar maak ze ook niet te gemakkelijk.

Mijn golfdoelen voor de komende 12 maanden zijn:

Persoonlijke tips en oefeningen

Op de volgende pagina's vind je een aantal tips die je zullen helpen je doelen te bereiken, gebaseerd op de Mentaga Vragenlijst. Deze tips zijn afkomstig uit ons bestand dat constant aangevuld en bijgehouden wordt. De tips zijn geschreven door sportpsychologen om precies die dingen aan te pakken die uit jouw profiel voortkomen. Gebaseerd op jouw profiel van sterktes en zwaktes, zoekt het Mentaga systeem naar die tips die voor jou het meest nuttig zijn en het grootste effect zullen sorteren.

Elke tip kent drie secties. Allereerst heeft elke tip een duidelijke naam. Ten tweede worden de mentale dimensies vermeld waar de tip betrekking op heeft. Als derde komt de tip zelf. Er bestaat een groot aantal tips in het Mentaga bestand. Omdat jouw spel invloed heeft op jouw leven, en – omgekeerd – jouw leven invloed heeft op je spel, zijn niet alle tips direct gericht op golf. Daarom is er dan ook een serie van tips of dagelijkse taken die een langdurig effect op jouw spel heeft, maar die uitgevoerd worden buiten de baan. Misschien ben je sommige tips al eens ergens anders tegengekomen in een ander verband. Maar het belangrijkste is dat de tips door het Mentaga systeem zo zijn gekozen dat ze zo nuttig mogelijk voor jou zijn.

Tip:	Doel programmering
Gericht op::	Gebrek aan verbeelding en concentratie

Bij golfen is het belangrijk om zo veel mogelijk zintuigen te gebruiken: zien, horen, ruiken en aanraken.

Oefeningen om alle zintuigen te gebruiken:

Afslaan en opteeën

1. Sta achter de tee en bereken de lijn, het tussendoel en het landingsgebied voor de driver of voor een andere club die je hebt gekozen. Visualiseer dan - gebruik je 'geestesoog' - de slag en zie voor je hoe de bal valt op het gekozen landingsgebied.
- 2.
3. Ga naar de tee toe en zie - weer in beelden - hoe de bal in de lijn die je gekozen had vliegt en op het landingsgebied terecht komt.
4. Neem nu je ontspannen en comfortabele houding aan, laat de zwaai door het hele lichaam gaan, en stel je het geluid van de perfect slag voor.
- 5.

Deze oefening kan gedaan worden op dezelfde manier met lange en korte ijzers.

Putten

1. Analyseer de lijnen (dat betekent de verschillende mogelijke richtingen waarin de bal kan gaan) en, zo nodig, bereken het tussendoel op de green. Visualiseer hoe de bal in de gewilde richting in de hole rolt. Daar bovenop kun je het effect versterken door je het geluid voor te stellen dat de bal maakt als die in de hole rolt.
- 2.
3. Voor dat je uiteindelijk putt, zie met je 'geestesoog' hoe je verder gaat en de bal uit de hole pakt en stel je op hetzelfde moment het gevoel van een succesvolle putt voor. Putt nu.

Wanneer je je op de taak concentreert en visualiseert wat je werkelijk wilt zien, dan kan je brein het onderscheid niet meer maken tussen de realiteit en de visualisatie. Dit betekent dat na doel-programmering je het lichaam het werk kunt laten doen, de slagen laat uitvoeren en te putten op een ontspannen manier en dit zonder ook maar iets van je zelfvertrouwen aan te tasten.

(Unestahl et al, 1993).

Tip:	Cognitieve herstructurering
Gericht op:	Te weinig zelfvertrouwen, te veel trots, te weinig balans

Veel mensen doen er veel aan om te voorkomen dat ze een fout maken en denken veel aan het effect dat die ene fout kan hebben op hun reputatie. De angst om de schuld te krijgen door hun eigen gedrag en daar opeens beschaamd te staan, is een bekende nachtmerrie. Deze gedachten zijn heel nadelig voor een succesvolle golfer en hebben ook nog eens negatieve effecten op hoe je je in het algemeen voelt. Een handige manier om deze positie te veranderen is de zogenoemde cognitieve reconstructie. De taal of de regels van je eigen gedachten zijn veranderd. Het doel is daarom om negatieve, nadelige regels uit te sluiten en in plaats daarvan ze te vervangen door positieve, bevestigende regels. Dit is absoluut mogelijk omdat je bewust je eigen gedachten kunt veranderen. Dat doe je door de techniek van alleenspraak te gebruiken.

Hier is een aantal voorbeelden van positief denken, die je zou kunnen gebruiken in plaats van negatieve gedachten. Je zou je typische negatieve gedachten moeten opschrijven en per stuk tegenovergestelde (positieve) gedachten moeten noteren, die je vanaf nu gaat gebruiken.

negatief	positief
Ik ga dood als ik de eerste hole verpruts.	Niemand zal het erg vinden als ik de eerste tee verpruts, hooguit zullen mensen denken: "liever hij dan ik"
De eerste negen waren goed, hopelijk verpruts ik de laatste negen niet.	Ga gewoon door op de manier waarop je de ronde begonnen bent en committeer je daaraan.
Speel veilig, dan riskeer je niet dat je leiding verliest.	Speel je spel.
Ik ga zeker van hem verliezen	Ik ga tot het einde mijn best doen, mijn kansen wel komen wel

Verder, het denken in geconditioneerde regels - dat wil zeggen regels die gesloten zijn - moeten geëlimineerd worden, omdat deze een sterke relatie hebben tot verwachtingen. Geconditioneerde regels leggen een sterke druk op je en kennen minder tolerantie voor mindere prestaties. Ongeconditioneerde regels geven je de flexibiliteit om je aan te passen aan situaties als dingen niet zo gaan zoals gepland.

moeten	flexibel
Ik moet de bal zo goed slaan dat ik een goede score krijg.	
Ik zou graag de bal zo goed slaan dat ik een goede score krijg.	
Onder geen beding mag ik hier een double bogey maken.	Een double bogey maken is zeker niet leuk, maar er zullen nog kansen komen om het goed te maken.
Ik moet de wedstrijd van vandaag winnen.	Ik denk dat ik de wedstrijd van vandaag kan winnen.

Ik moet beter spelen op de laatste negen.

Ik weet dat ik beter kan spelen op de laatste negen.

Tip:	Pendulum controle
Gericht op:	Te weinig verbeeldings, laag intuïtie gehalte.

Onze acties en gevoelens zijn voor een groot gedeelte bepaald door beelden; zelfgemaakte beelden zowel als beelden van de toekomst. Dit geldt zowel in positieve als in negatieve zin. Om het effect van visualiseren te laten zien, doe het volgende experiment:

Maak een slinger van een ongeveer 15 centimeter lange draad waar aan de onderkant een ring aan vast zit . Hou dan de draad tussen je duim en wijsvinger (wind het niet om de vinger), leg je ellebogen op een basis of tegen je lichaam en laat de draad vrij hangen. Ontspan je arm en concentreer op de ring.

Gebruik het programmeringsprincipe, wat betekent dat je moet proberen om te visualiseren dat de ring doet wat je nu echt zou willen. Je moet niet bewust je hand bewegen, in plaats daarvan, laat de ring zichzelf bewegen. Probeer je je zoveel mogelijk te ontspannen, zet alle gedachten uit je hoofd en concentreer je op het bewegen van de ring. Ga door met de volgende vier stappen:

Stap 1: Verbeeld je dat de ring is begonnen met van links naar rechts te zwaaien. Bouw de verwachting op dat de ring begint met zwaaien en schets een beeld daarvan in je gedachten. Registreer de eerste bewegingen en verbeeld je vervolgens dat het zwaaien van de ring toeneemt en blijft toenemen. Zie hoe de slinger automatisch reageert op je gedachten en wat je ook in gedachten had, ook gebeurt.

Stap 2: Probeer nu alles omgekeerd. De bewegingen worden kleiner en kleiner. Maak een beeld van hoe de ring heel rustig is, en hou dit beeld goed in je gedachten tot de ring volledig tot stilstand is gekomen.

Stap 3: Verbeeld je nu weer dat de ring begint met bewegen, maar deze keer in andere richtingen, naar je toe en weer van je af. Je zal merken dat precies ziet wat je wilt zien, namelijk dat de slinger heen en weer blijft gaan.

Stap 4: Beeld je in dat de ring beïngt met zwaaien in rondjes, in een steeds duidelijkere en grotere cirkel.

Als je denkt in beelden, gebeurt er blijkbaar iets in het lichaam. Het beeld van een beweging veroorzaakt reacties in precies die spieren die precies doen wat je denkt. Spieren kunnen dus geactiveerd worden door gedachten

Jouw doel programma moet altijd positief zijn en realistisch. Alleen datgene dat je wilt bereiken moet zich in beelden zichtbaar worden. Als je een doel programma kiest zoals "niet in het water", wordt de kans alleen maar groter dat dat dadwerkelijk gaat gebeuren, omdat het onderbewustzijn het 'niet' blokkeert en dus IS het doel het water geworden. Toepasselijke doelen zijn dus de fairway, de green en natuurlijk, de hole.

(Unestahl et. al., 1993)

Tip:	Rondlopen
Gericht op:	Te weinig verbeeldingsvermogen, te onrustig
<p>Loop een rondje om de baan de ochtend voor dat die open gaat, of de avond na dat die gesloten is, 5 holes: 1 par 5, 3 par 4s, 1 par 3. De hole zou gesloten moeten zijn, of in ieder geval zo min mogelijk mensen als mogelijk op de baan. Zonsopgang of zonsondergang zijn hier erg goed geschikt voor. Neem geen clubs mee. Draag je normale golfkleding en golf schoenen.</p> <p>Zorg er voor dat je je snelheid controleert tijdens het lopen. Probeer om mogelijke afleidingen te negeren, zoals bijvoorbeeld verkeersgeluid. Loop elke route van de tee naar de fairway naar de green. Loop de route die de bal zou nemen als je een erg goede dag had.</p> <p>Let op je gedachten gedurende het lopen. Het complete gebrek aan welke druk dan ook om goed te moeten spelen. Adem erg diep in en uit. Merk hoe de geestelijke ontspanning ook een ontspannend effect heeft op je lichaam. Verander je slechtste eigenschap met je nieuwe en betere houding. Daar en op dat moment.</p>	

Een paar opmerkingen tot besluit:

De meerderheid van de mensen wil iemand zijn die ze nu niet zijn. De secretaresse wil een fotomodel zijn, de advocaat een politicus of iemand met een handicap van 20, wil een handicap van 10 hebben. Nerveuze mensen willen kalmer zijn en verlegen mensen assertiever. Veel mensen denken na over hoe anderen zich gedragen of over wat ze bezitten en zien de mogelijkheden die in zichzelf verscholen aanwezig zijn gemakkelijk over het hoofd. In dit verband: wees blij met je sterke kanten! Je hebt unieke kenmerken waar anderen jaloers op zijn. Heb vertrouwen in je sterke kanten bij het nastreven van je doelen!

Wanneer je je zwakheden onderzoekt, moet je er rekening mee houden dat het een momentopname is. Het is aan jou om de gewenste verandering te maken en te borgen. Uitsluitend inzicht en interesse zullen niet tot een verandering leiden. Wees precies in je bedoelingen. Schrijf je motieven en doelen op. Bespreek je bedoelingen met iemand die je vertrouwt. Noteer je vooruitgang. Leg gedeeltelijke successen, maar ook mislukkingen vast. Het lijkt er op dat alleen niets doen je kan behoeden voor overduidelijke fouten, maar bedenk wel dat wanneer je later terugkijkt niets doen zelf de grootste mislukking is. Beschouw een mislukking dan ook als de meest waardevolle bron van informatie om jezelf te herpakken en om je lekkere swing weer te pakken te krijgen.

Als je het serieus aanpakt, doe je binnen een jaar opnieuw dit Mentaga onderzoek. Je ontvangt dan een andere rapport waarin jouw vooruitgang is vastgelegd met daarbij specifieke tips afhankelijk van de snelheid en de mate waarin je bent veranderd.

Dezelfde kenmerken die een negatief effect op je spel hebben, zullen zeer waarschijnlijk ook negatieve invloeden hebben op andere levensgebieden. Om een betere golfer te worden, moet je ook een 'betere persoon' worden. Op precies dit moment ben je in exact de goede positie in je ontwikkeling, omdat je het pad tot hier al opgegaan bent. Aan jou om te beslissen welk volgend pad je wilt betreden. Het lijkt daarbij slim een pad te kiezen dat je dichterbij je doelen brengt, en het lijkt ook slim af en toe even te stoppen om te controleren of je nog in de goede richting gaat.

We wensen je goed spel!

Jouw Mentaga team

Contact

Vragen of opmerkingen - naar aanleiding van je rapport - kun je aan ons mailen via:

helpline@mentaga.com of info@psytech.nl

Indien je vragen hebt over de gebruikte psychologische meetmethoden en hun kenmerken (betrouwbaarheid, validiteit) of je bent geïnteresseerd om zelf deze technieken te gebruiken voor de ontwikkeling of selectie van medewerkers, stuur dan een mail aan:

info@cut-e.com
of naar info@psytech.nl

Juridische informatie

Dit rapport is gegenereerd met behulp van het cut-e Mentaga systeem. Het bevat informatie afkomstig van de Mentaga introscoop. De uitspraken in dit rapport zijn gebaseerd op je zelfbeschrijving, die verzameld is met behulp van de Mentaga introscoop.

Dit rapport is elektronisch gecreëerd. Uitspraken en interpretatie die gebaseerd zijn op de Mentaga introscoop zijn subjectief. Het rapport is vertrouwelijk en mag op geen enkele wijze gepubliceerd worden. cut-e en Psy Tech aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer dit toch zou gebeuren.

cut-e - en daarmee Psy Tech - geeft je hierbij toestemming de informatie uit dit rapport uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden te kopiëren. Deze toestemming brengt met zich mee dat je alle copyright-vermeldingen in de kopieën moet laten staan. Toestemming voor ieder ander dan persoonlijk gebruik moet schriftelijk aangevraagd worden bij cut-e GmbH.

Alle secties van dit rapport zijn auteursrechtelijk beschermd (copyright).

Uitgever:

cut-e GmbH
Große Bleichen
20354 Hamburg
Tel.: + 49 40 3250 3890
Fax.: + 49 40 3250 3891
Email: info@cut-e.com
www.cut-e.com

Scientific Director:
Dr. Dipl.-Psych. Achim Preuss

© cut-e, mentaga 2003-2008, alle rechten voorbehouden.

Exclusief distributeur voor de Benelux:

Psy Tech industrial psychology
Dr. Wouter Schoonman, psycholoog