



**Nervenstärke:**  
Tiger Woods hatte 2006  
einige Tiefs – gewann  
aber trotzdem elf  
Turniere und die  
Moneylist

tionalen Bereich sollten die Fähigkeiten in mindestens zwei Bereichen verfestigt werden: zum einen die Fähigkeit, Anspannung bewusst wahrzunehmen, und zum anderen, sich schnell entspannen zu können. Ein einfacher und bewährter Trainingsweg ist das Muskelan- und -entspannen (progressive Muskelrelaxation, GJ 5/06). Dabei werden die Muskeln der einzelnen Körperteile nacheinander angespannt, die Spannung kurz gehalten und dann entspannt. Im entspannten Zustand können Sie begleitend mit Sätzen wie »sich entspannt und gelassen« arbeiten – sie wirken vertiefend und können auf dem Platz, z.B. beim Gang an den Ball, genutzt werden. Finden Sie Ihre wirkungsvollsten persönlichen Schlüsselwörter. Klappt diese Entspannungsübung im Sitzen oder Liegen, ist es sinnvoll, sie in den Alltag zu integrieren.

### Einfach mal Durchatmen!

Gleiches gilt für die folgende Übung: tiefer Atemzug, Atem bewusst von den Füßen zum Kopf fließen lassen, den Atem entspannt anhalten, innerlich bis drei zählen und langsam wieder »ausfließen« lassen. Wahrnehmen,

was sich verändert. Fünf bis sieben Wiederholungen genügen als Trainingseinheit. Nach etwas Übung führen schon ein, zwei dieser Atemzüge zu einer Art Blitzentspannung. Hausaufgabe: Zwei bis drei Mal pro Woche Atemübungen mit dem Ziel, sie dann auch auf der Golfrunde einzusetzen.

Sich voll auf den Schwung konzentrieren zu können, ist die zweite Grundlage im mentalen Bereich. Schließen Sie die Augen, ziehen Sie sich mental zurück, und führen Sie vor dem inneren Auge Ihren Schwung durch – und zwar von der Preshot-Routine bis zum Zurückstecken des Schlägers ins Bag. Gestalten Sie diesen geistigen und emotionalen Film so realistisch wie möglich, nehmen Sie ihn mit allen Sinnen wahr. Fühlen Sie Ihre Bewegungen, hören Sie den Klang des (gut) getroffenen Balls, beobachten Sie den Ballflug. Betrachten Sie die ganze Szene aus Ihrer Perspektive und als Zuschauer, der Sie beobachtet. Und kombinieren Sie die Konzentrationsübung mit der oben beschriebenen Atem-Entspannungsübung.

Intensivieren lässt sich dies, indem dabei Störquellen wie Radio- oder Fernsehgeräusche hinzugenommen werden. Nicht nur der Schwung, auch Pitch, Chip und Putt lassen sich auf diese Art »durchspielen«. Wichtig dabei: Beginn und Ende bewusst mit einem Signal gestalten, etwa dem Atemzug oder Anspannung-Entspannung von Armen, Schultern und Bauch – den Partien, die es auch vor dem Schwung zu entspannen gilt. Ziel der Übungen ist, kurzfristig die emotionalen und mentalen Batterien aufzuladen und Energie zu gewinnen. Mittelfristig ist diese Fähigkeit so zu trainieren, dass sie auf dem Platz gleichsam in Sekundenschnelle wirkungsvoll einsetzbar ist, Sie sich voll auf den Schlag fokussieren und Störquellen ausblenden können.

Erstellen Sie als zweite Hausaufgabe einen Trainingsplan für die nächsten drei Monate, mit Ihren Zielen im Fitness- und mentalen Bereich. Ziele, die Ihnen Spaß machen, nicht als Pflicht oder Zwang erscheinen, die mess- und realisierbar sind. Entwickeln Sie daraus einen Monats- und Wochenplan, der zu Ihren übrigen Aktivitäten passt und Freiräume für Verschiebungen lässt. Führen Sie Buch über die durchgeführten Trainingseinheiten. Loben Sie sich für Ihre Disziplin, insbesondere dann, wenn Sie sich mal »durchbeißen« mussten, was gelegentlich der Fall sein dürfte.

Mit der Perspektive, den angestrebten Trainingsstand erst bis Ende März erreichen zu »müssen«, kann ebenso gelassen wie entspannt trainiert werden – eine Erfahrung, die dann wiederum auf den Golfplatz mitgenommen werden kann. ■



**Dr. Wolfgang Kuner**  
ist Certified Mental  
Game Coach Pro-  
fessional, NLP Sports  
Practitioner und C-  
Trainer (DGV). Er ar-  
beitet seit 20 Jahren  
im Coaching-Bereich,  
ausgebildet wurde  
er u.a. bei Dr. Parent  
(Zengolf), Trained  
Brain (Dr. Morris  
/Edwards) und Dr.  
Cohn (Mental Game  
of Golf). Fragen und  
Anregungen bitte an  
golfpower@golfpo-  
wer.info

