

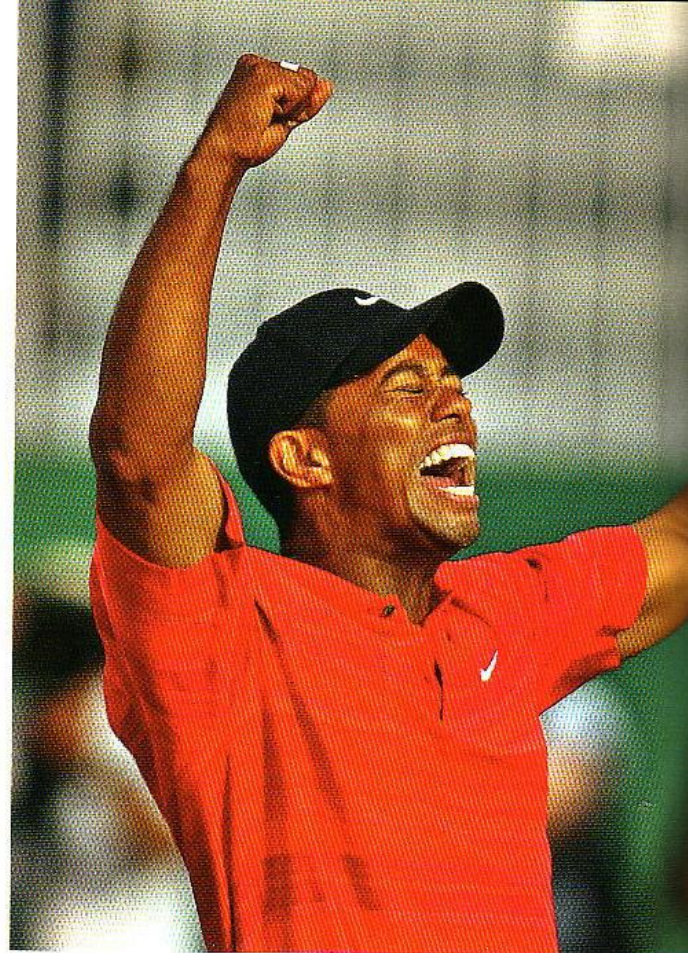
trollierter, jedoch kein emotionsloser Spieler. Schlechte Schläge werden mit Rückgabe des Schlägers oder innerhalb der nächsten 10 Schritte abgehakt.

Extreme Gefühlslagen sind zwar auch ihm anzusehen, wie die Abbildungen rechts und unten beweisen. Er selbst meint dazu, wer unberührt bleibe, wenn der Wettkampf in einer entscheidenden Phase sei, sollte aufhören. Seinen gelegentlichen, kurzen Ausbrüchen ins Dampfablassen folgt in der Regel die sofortige Rückkehr in eine stabile Emotionslage mit »Pokerface«. Auf der Tour dagegen ist häufiger Gegenteiliges zu beobachten, etwa beim nicht selten über längere Zeiträume mit sich und der Umwelt hadernenden Colin Montgomerie.

Das Motiv Freude

Entscheidend für ein homogenes »Mental Game« ist, dass Technik, Einstellung und Erwartungen zu einer Einheit verwoben sind. Auch darin ist Woods eine Klasse für sich. »Freude zu haben, ist ein wesentliches Motiv, weshalb wir überhaupt (Golf) spielen«: Woods spielt Golf mit Freude und Leidenschaft – und wenn er spielt, will er gewinnen. Dies bedeutet für ihn, jeden einzelnen Schlag (unabhängig von der momentanen »Wichtigkeit«) so gut wie möglich zu spielen. Ein subtiler Unterschied zu weit verbreiteten Turnierzielen, wie etwa eine 66 oder 70 zu spielen oder den Cut zu schaffen. Wenn Woods sagt, »Beim Golf geht es um die Platzierung«, dann meint er damit den Ball, nicht das Leaderboard.

Zu seiner Vorbereitung gehört eine detaillierte Spielstrategie, die zu ihm und dem Platz passt, und mit der er sich wohlfühlt. Was aber, wenn der Ball nicht im Zielbereich landet? »Golf setzt voraus, dass man akzeptiert, dass Golf ein Spiel ist, bei dem Erfolg und Misserfolg eng beieinander liegen. Alles reduziert sich darauf, wie man sich unter Druck bewährt«, schreibt Woods in seinem Buch »So spiele ich Golf«, »der in den meisten Fällen übrigens



selbst gemacht ist«. Es komme darauf an, jedes Ergebnis zu akzeptieren und daraus zu lernen. Entsprechend dieser Lern- und Arbeitsmoral gelte es, einen Fehler nur ein Mal zu machen und daran zu arbeiten, jeden Tag besser zu werden und sein Potenzial auszuschöpfen.

Auf diesen Aussagen wird deutlich, mit welcher Einstellung Woods seine »Mishits« wegstecken kann – und weshalb er so intensiv an sich arbeitet. Da liegt die Gefahr des Perfektionismus' nahe, doch auch dazu wahrt er Distanz. Golf sei kein Spiel der Perfektion: »Ich glaube nicht, dass man jemals ankommt. Und wenn, muss man aufhören. Man versucht immer, besser zu werden«.

TIPPS VOM TIGER

TIGER-TIPP I

So denkt Woods: Der 31-Jährige ist selbstkritisch, sucht die Ursachen von Fehlern bei sich und nicht außerhalb. Gekoppelt mit einem stark ausgeprägten Selbstvertrauen verfügt er über eine solide Basis, um Fehler objektiv zu analysieren und vorwärts zu kommen. **O-Ton Woods:** »Ich treffe vielleicht nicht jedes Fairway oder Grün, loche vielleicht nicht jeden Putt, aber ich glaube daran, dass ich genau das tun werde.«

TIGER-TIPP II

So spielt Woods: Für ihn ist jeder Schlag ein einzelner, abgeschlossener Schlag – vom ersten Drive in Runde eins bis zum letzten Putt am Sonntag. Dadurch vermeidet er, durch plötzlichen, selbstgemachten Druck in emotionale Turbulenzen zu geraten, sich in Komfortzonen selbst gefangen zu halten oder in ergebnisorientiertes Spiel abzugleiten. »Man schaltet am ersten Loch ein und bleibt die ganze Zeit dran. Man versucht nicht, bei jedem Schlag mehr zu machen. Man hat dasselbe Niveau des Bemühens, man gibt alles, was man hat – bei jedem Schlag.«

TIGER-TIPP III

So trainiert Woods: Abgesehen von Phasen, in denen an bestimmten Einzelbewegungen des Schwungs gearbeitet wird (die er dann 30-60 Minuten ununterbrochen übt), vertraut er auf einen an den letzten Runden orientierten, aktuellen Trainingsplan. Dabei spielt Woods 10-15 Bälle und pausiert dann für ein oder zwei Minuten, um ein Fazit zu ziehen. Der mentale Aspekt dabei: Er spielt so viele Bälle, bis er Schlaggefühl und -bild in sich »verankert« fühlt und wiederherstellen kann. Um den Schwung intensiver wahrzunehmen, benutzt er auch Übungsschläger mit schwerem Gewicht.

