

Mentaler Frühjahrsputz

Einengende Denk- und Sichtweisen sollten Sie verändern. Die heutige »Hausaufgabe« lautet daher: Erfassen Sie Ihren Annahmen-Bestand und entrümpeln Sie ihn, wo er Sie einengt. Legen Sie sich dazu ein Notizheft zu, das in die Hosens- oder Golftasche passt. Richten Sie auf jeder Seite drei Spalten ein, jeweils mit folgenden Überschriften: Annahmen, Kommentar und Konsequenzen. Schreiben Sie darunter die Antworten auf die Fragen unter 1. und 2.

1. ANNAHMEN

Welche Verallgemeinerung in Bezug auf Ihr Spiel haben Sie?

Beispielantworten: Bälle der Marke XY verliere ich immer. Bei Regen spiele ich schlecht. Der Tag war bislang hektisch, da kann ich die ersten Löcher gleich vergessen.

Welche irrationalen Annahmen haben Sie in Bezug auf Ihre Leistung?

Beispiele: Nur gerade Schläge sind gute Schläge. Ich darf keinen Drei-Putt haben. Drives unter ...Meter sind schlechte Drives.

Welche negativen Selbstetiketten geben Sie sich?

Beispiele: Bin eben ein Slicer. Mir fehlt das Gefühl für gute Chips. Putten liegt mir nicht.

Welche negativen Selbstgespräche führen Sie auf der Runde?

Beispiele: siehe Kapitel Selbstgespräche.

2. KOMMENTAR

Zu Verallgemeinerungen:

Ist dies immer so? Zu 100 Prozent so? Besteht die Möglichkeit, dass es

auch anders verlaufen kann (die Bälle nicht zu verlieren, bei Regen gut zu spielen, trotz vorausgehender Hektik gelassen abzuschlagen - um die genannten Beispiele aufzugreifen)? Benötigen Sie diesen Satz für Ihr Spiel? Wozu führt er?

Zu irrationale Annahmen:

Wie realistisch ist diese Annahme (z.B. jeden Ball dort landen zu lassen, wohin er gezielt war)? Ist es möglich, jeden Schlag so auszuführen, wie geplant? Ist das zu 100 Prozent machbar? Lässt sich auch mit schlechten Schlägen oder Drei-

