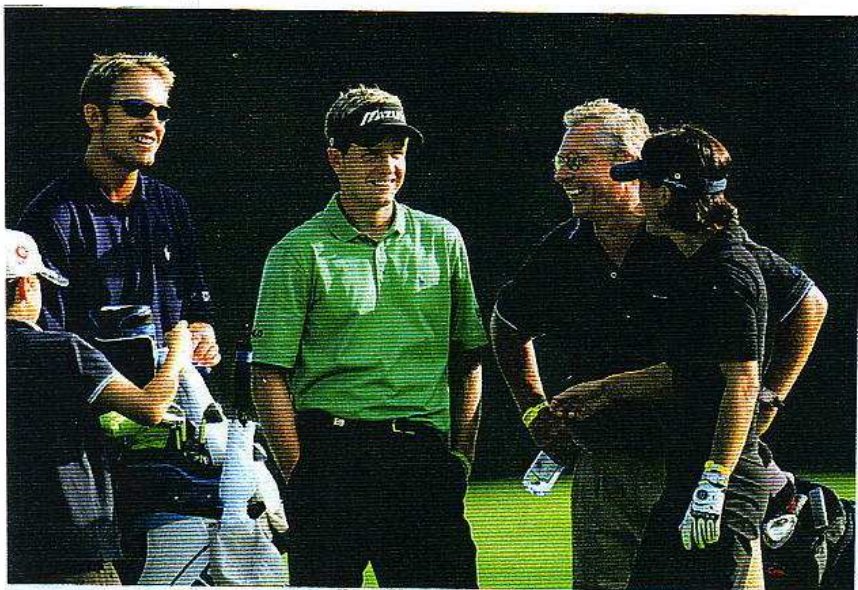




Tipps vom GJ-Experten

Spielen Sie wie ein Champion?

Was uns von den Stars im Golfzirkus unterscheidet – und wie Sie Mental-Tests weiterbringen



daherkommen. **Viertens:** Fähigkeiten zu erwerben, Nerven und Muskeln beim Schwung zu kontrollieren und so konstruktiver zu werden. Dies wird dem Golfer helfen, ein Spiel aufzubauen, das gesünder, solider und konstanter ist, das mit mehr Leichtigkeit, weniger bewusstem Denken, besserem Biss und mit sehr viel mehr Spaß gespielt wird. « Das war ein komplettes Mental-Game-Programm, das in seinen Eckpunkten auch heute noch gilt.

Ihre erste Hausaufgabe ist es also, zu jedem dieser vier Bereiche eine Eigenanalyse vorzunehmen und – im Sinne von Stärken aus- und Schwächen abbauen – je ein Trainingsziel mit entsprechendem Zeitplan zu notieren.

Eine Frage der Persönlichkeit

Um »den Golfer« näher zu durchleuchten, wurden von Persönlichkeitszügen (z.B. emotionale Stabilität, Zuversicht, Selbständigkeit) über mental-emotionales Verhalten (auf der Runde) bis hin zum inneren Programm (Informationen verarbeiten) unterschiedliche Wege angeboten, um golferisch weiterzukommen. Neu ist die Frage nach dem erfolgreichen Golf-Temperament (Emotionalität) oder dem -Charakter (Persönlichkeitsstruktur).

In einer soliden Untersuchung wurden in den 80ern Tour-Spieler mit einem bewährten Persönlichkeitstest untersucht. Dabei unterschieden sich vielfache Turnierge-winner von den nicht oder selten Siegenden übereinstimmend in folgenden Persönlichkeitszügen:

- Reserviertheit sowie die Fähigkeit, sich voll auf den anstehenden Schlag einzulassen, alles andere auszublenden und sich nach dem Schlag wieder voll der Umwelt/Umgebung zu widmen (siehe GJ 5+6/2006).
- Logisches Schlussfolgern, also beispielsweise Strategien für den Platz, ungewohnte, neue Situationen oder Schläge zu finden – behaftet mit der Gefahr des Überanalysierens (siehe GJ 09/2006).
- Emotionale Stabilität: etwa bei guten wie schlechten Schlägen nicht emotional hin- und her zu pendeln.
- Dominanz und Kampfgeist. Und: Das richtige Maß zwischen konservativem und risikoreichem Spiel.
- Unempfindsamkeit, also die Fähigkeit, sein Spiel zu spielen, unabhängig davon, was andere denken, einen

Betrachtet man die Bandbreite der unterschiedlichen Persönlichkeiten und Verhaltensweisen der Spieler auf der PGA-Tour und der LPGA-Tour, kommen Zweifel an deren Gemeinsamkeiten: Nick Faldo und Seve Ballesteros etwa könnten unterschiedlicher nicht sein. Doch trotz aller Unterschiedlichkeiten könnten wir uns selbst fragen, wie ausgeprägt die Wesenszüge der Stars denn bei uns sind – und wie sie sich weiterentwickeln lassen. Das würde unser Potenzial im mental-emotionalen Bereich steigern. Sicher sollten wir uns nicht verbiegen, um die Stars zu imitieren. Aber wir könnten versuchen, uns – neben individueller Technik und Fitness – auch persönlich in Richtung eines »Champions« zu entwickeln.

Bereits 1929 (Moore: »Mental Side of Golf«) wusste ein Golfpsychologe, dass die »mentale Seite dem Golfer helfen« wird, »die Probleme des Spiels von verschiedenen Punkten aus zu meistern. **Erstens:** Sein eigenes Temperament und seine mentale Einstellung zum Spiel zu analysieren und zu erfahren, wo seine Stärken und Schwächen liegen. **Zweitens:** Zeigen, wie vermieden werden kann, Verhaltensweisen anheim fallen zu lassen, die gute Schläge zerstören. **Drittens:** Die schädlichen mentalen Zustände zu meistern, die im Mantel der Gewohnheit

Merke
 Versuchen Sie nicht einen Tiger Woods oder einen Luke Donald zu imitieren.