

Schlag zu machen, unabhängig von Zuschauern und deren möglichen Beurteilungen.

- Zuversicht, Selbstvertrauen: Auch nach einem oder mehreren schlechten Schlägen selbstsicher weiter spielen.
- Selbstständigkeit: Etwa sich für einen Schlag zu entscheiden und ihn ohne Anflug von Zweifeln entsprechend engagiert auszuführen.
- Spannungszustand: Den Erregungszustand während der Runde, unabhängig vom Spielverlauf, innerhalb einer optimalen Bandbreite zu halten.

Was Top-Spieler besser können

Diese oben genannten Züge sind miteinander verknüpft und treten in unterschiedlichen Stärken und Kombinationen auf. Bei den Champions unterscheiden sie sich signifikant von den Ausprägungen und Kombinationen der Normalgolfer. In anderen Untersuchungen, die Züge wie Ängstlichkeit, Ärger, Spannungszustand, Unempfindsamkeit, Kontrolle oder Trainingsdisziplin untersuchten, wurden Unterschiede hinsichtlich Spielstärke, Alter und Geschlecht herausgearbeitet. Heraus kam, dass das Ärgerverhalten bei Damen geringer ausgeprägt war

als bei den Herren. Stärker ausgeprägt war die Neigung, sich von der (realen oder vermuteten) Meinung anderer beeinflussen zu lassen. Die Über-55-Jährigen zeigten ein schwächer ausgeprägtes Ärgerverhalten, das bei den Unter-30-Jährigen überdurchschnittlich stark war. Jene lagen dagegen beim Angstfaktor über dem Durchschnitt. Schließlich zeichneten sich Handicapper im Bereich von 0 bis -10 durch deutlich weniger Ängstlichkeit, sich Ärgern und Erregtheit aus. Auch zeigten sie größeren Trainingseinsatz. Dafür bewiesen die 20-plus-Handicapper eine überdurchschnittliche Übungsunwilligkeit.

Einblicke von außen

Der Nutzen solcher Erhebungen ist, sich selbst einmal zu überprüfen und entsprechend an sich zu arbeiten. Dies anhand der oben genannten Ergebnisse vorzunehmen, ist die zweite Hausaufgabe für heute.

Die nächste Folge von »Golf Mental« beschäftigt sich mit dem Ausreizen unseres golferischen Potenzials jenseits begrenzender Komfortzonen. Bei Fragen oder Anregungen erreichen sie den Autor unter golfpower@t-online.de



Dr. Wolfgang K.
Certified Mental
Coach Profession
NLP Sports Prac
tioner und C-Tr
(DGV). Er arbeit
seit 20 Jahren in
Coaching-Berei
ausgebildet wu
er u.a. bei Dr. Pa
(Zengolf).