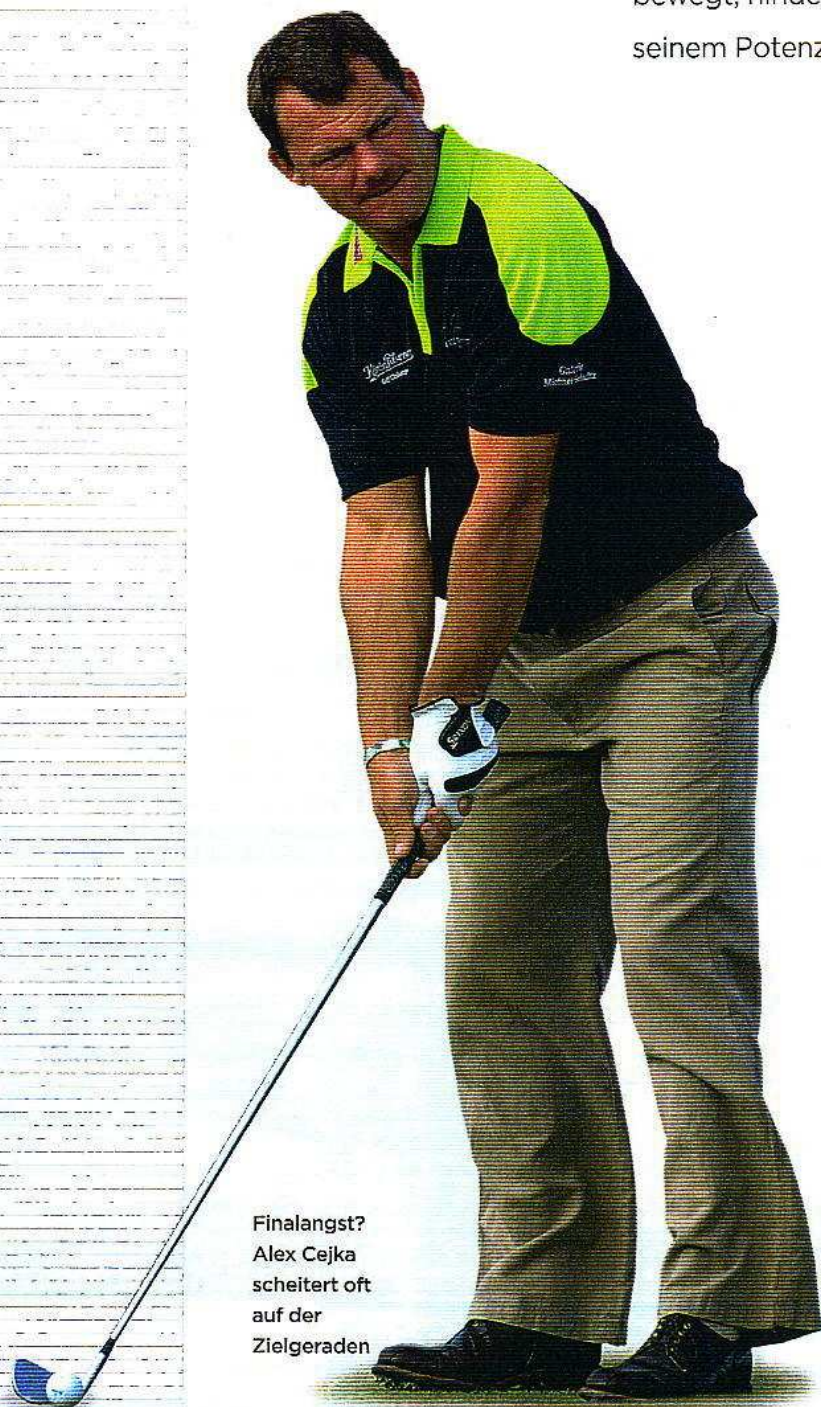


**GOLF Mental**  
Tipps vom GJ-Experten

# Trauen Sie sich!

Wer sich ständig nur auf vermeintlich »sicherem Terrain« bewegt, hindert sich (mental) daran, die Scores zu spielen, die seinem Potenzial entsprechen



Finalangst? Alex Cejka scheitert oft auf der Zielgeraden

Viele Golfer sabotieren sich selbst mit ihren, wie ich es nenne, Komfortzonen – mit ihren verinnerlichteten Scorekarten. Bildlich gesprochen: Es gibt so etwas wie einen inneren Thermostat, der den individuellen Wohlgefühlgehalt des Spielverlaufs regelt. Diese Komfortzone ist wie ein wohltemperierter Raum: Wird es zu kalt, wird der Thermostat aktiv und heizt nach, wird es zu warm, kühlt er ab. Das Double-Bogey, der verpasste Meter-Putt, der falsche Schwung zum falschen Zeitpunkt – und der Thermostat regelt wieder auf »normale Betriebstemperatur«. Die Komfortzone beinhaltet unsere Einstellungen und Erfahrungen zu unserem Spiel. Sie beinhaltet das Gewohnte und vermittelt damit Sicherheit. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nicht auch vorstellen oder anstreben könnten, uns in anderen Räumen wohlfühlen. Aber der Schritt dahin ist ein Schritt ins Ungewisse – wie jede Lebensänderung (z.B. ein Umzug).

Bewusstsein ändert sich sehr langsam und hinkt oft der Realität hinterher. So ist etwa durch Training und Unterricht der Schwung lang und gerade geworden, aber die Angst oder Erwartung, wieder wie früher zu slicen, ist immer noch präsent. Deshalb wirkt eine Komfortzone einengend, wenn man plötzlich schlechter, aber auch wenn man besser spielt als erwartet. Die Folge: Der Thermostat meldet sich mit Übererregtheit oder Ärger.

Die meisten Tourpros nutzen ihre Komfortzonen anders. Als Ansporn etwa, doch noch die 72 zu erreichen, wenn es nicht so gut läuft, oder dem fünften Birdie ein weiteres folgen zu lassen. Sie erwarten nicht, was bei Amateuren gelegentlich vorkommen soll, dass irgendein Schlag mit Sicherheit noch »verschmelt« wird oder sehnen gar das Clubhaus herbei.

Dazu möchte ich gerne Notah Begay zu Wort kommen lassen, der als dritter Spieler überhaupt in der PGA-Geschichte eine 59er Runde spielte: »Viele sind in der Lage, eine 59 zu spielen, aber das ist nicht die Schwierigkeit. Die beginnt, wenn der Spieler anfängt, sich selbst im Weg zu stehen. Es ist der mentale Kampf, sich nicht selbst dazwischenzufunkeln, sondern die Dinge einfach passieren zu lassen. So gut zu spielen, kommt nicht

Fotos: Matthew Harris (1)