



oft vor. Also sollte man das anerkennen und im Fluss bleiben. Ich hatte keine Angst, wo der Ball landen würde. Ich habe so heftig geschlagen, wie ich konnte, und versucht, das nächste Birdie zu spielen. Wenn man in den Lauf kommt, muss man sich erlauben, frei von Beschränkungen zu sein.«

Wenn Angst das Spiel beherrscht

Ein wesentlicher Bestandteil einer Komfortzone sind Vorurteile und Erwartungen, welcher Score möglich ist. Durch diese Einschränkungen wird meist zweierlei geschaffen: Frustration, wenn das Ziel nicht erreicht wird, oder Änderung der Spieltaktik, wenn das erhoffte Ergebnis in Reichweite kommt. Oft wird dann in den »Schutz«-Modus umgeschaltet, in konservatives Spiel, um den Score nicht mehr zu vergeigen und »sicher« ins Clubhaus zu bringen. »Verspielen« und »sicher« stehen für die Ängste, die jetzt das Spiel beherrschen: Das Ergebnis ist vorhersehbar. Die Einsicht, dass der gute Score darauf beruht, so zu spielen, dass Chancen eröffnet werden, geht verloren (auch dies ist ein wesentlicher Unterschied zwischen Pro- und Amateurbereich). Wer sich z.B. als Bogey-Golfer abgespeichert hat, »als mittelmäßigen Putter«, als »nicht-konstanten Spieler« u.ä., stärkt bestenfalls den Mangel an Selbstvertrauen und wird mit aller Wahrscheinlichkeit (unbewusst) alles tun, diese Selbstsicht als selbsterfüllende Prophezeiung zu realisieren. Hohe Ansprüche und Perfektionsstreben (siehe GJ 9/06) ergänzen diese »Selbsterstörung« durch häufig fehlende Anerkennung eines guten Schläges oder Spiels, da es ja immer noch etwas zu verbessern gibt. Ohne Anerkennung von größeren oder kleineren Leistungen, ohne Stolz und Belohnung kann sich Selbstvertrauen kaum entwickeln.

Mentale Endlosschleife

Tiger Woods, der nicht nur bei den Majors eine beeindruckende Bilanz hat, sagt, dass er Veränderungen seiner Komfortzone während der letzten zehn Jahre wahrgenommen hat: »Gewinne erzeugen Gewinne, und die Tatsache, dass ich diese nun oft genug erlebt habe und mit