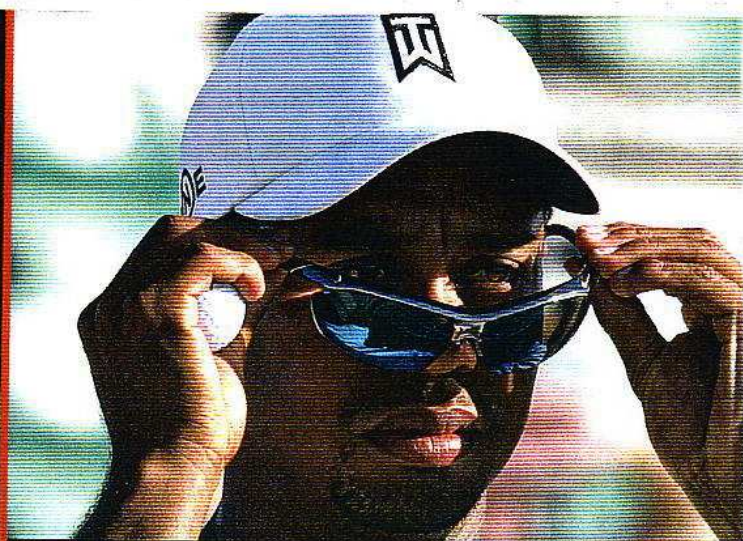
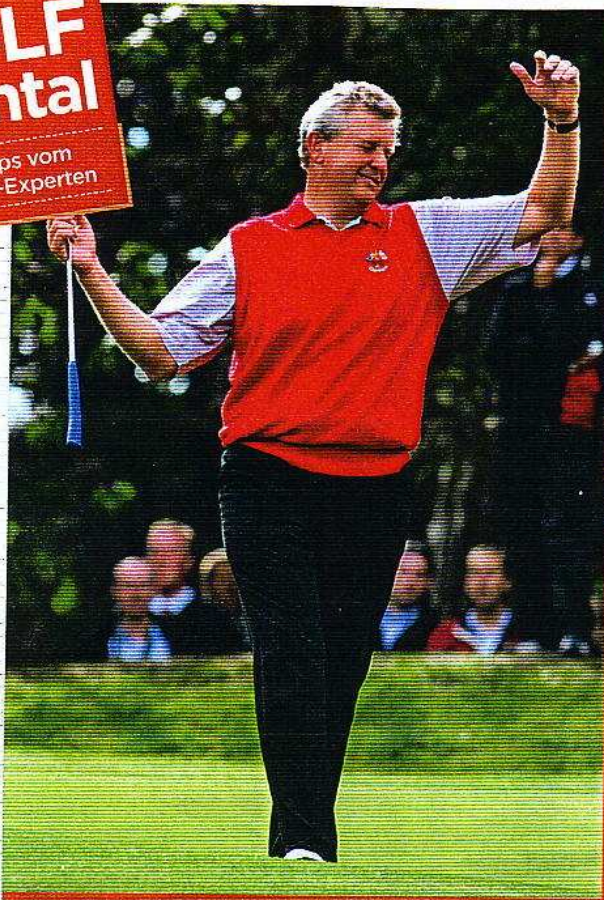
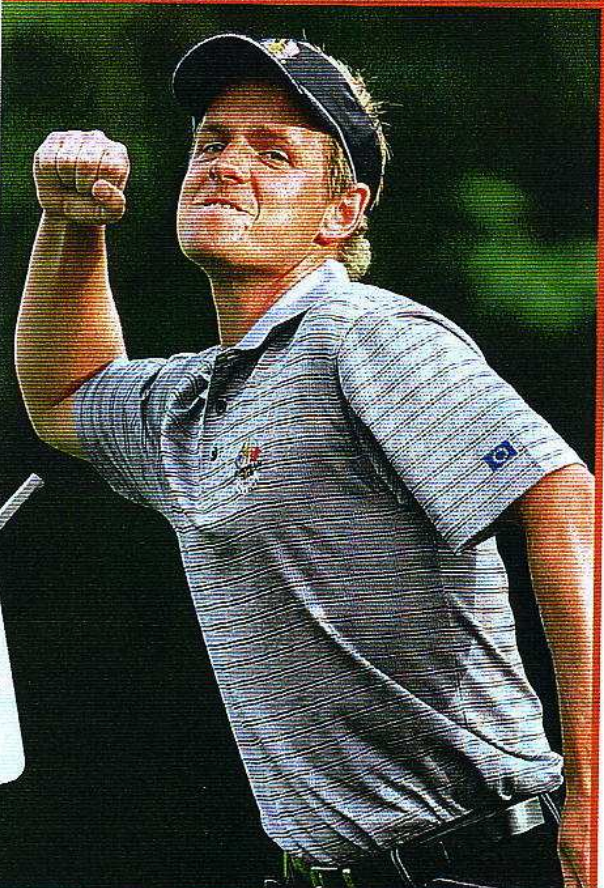


GOLF Mental
Tipps vom GJ-Experten



Die Furchtlosen? Sogar Cracks wie Colin Montgomerie, Tiger Woods oder Luke Donald müssen trotz hohen Selbstvertrauens gelegentlich an ihrem inneren Spiel arbeiten



Merke
Der Gedanke an den Score wird den einzelnen Schlag nicht besser machen

der Hitze des Gefechts umgehen musste, gibt zusätzliches Selbstvertrauen. Ich kann mir immer sagen: Ich kann das, weil ich es schon getan habe. Selbst nach all den Jahren ist man immer noch nervös, wenn auch nicht mehr so stark.»

Unser Gehirn hat im Laufe unserer Golfkarriere bestimmte Einstellungen, Verhaltensweisen und Bewegungen gelernt und zu einem Gesamtbild verwoben. Immer wieder gilt es, dieses Bild zu aktualisieren und perspektivisch zu verbreitern, um nicht in einer mentalen Endlosschleife hängen zu bleiben.

Ein erster Schritt ist, sich zu gestatten, dieses Bild revidieren zu dürfen und sich die Fähigkeit zuzuschreiben, bessere Scores spielen zu können. Zwischen Wunsch und »innerer Erlaubnis« bestehen oft große Unterschiede. »Innere Erlaubnis« mag zunächst ungewöhnlich klingen, allerdings findet sich bei den das Spiel beeinflussenden Ängsten neben der Versagensangst auch gelegentlich die Angst vor dem Erfolg: Was passiert, wenn ich gut spiele? Stehe ich dann nicht immer unter Druck? Kann ich das wiederholen? Wie sehen mich die anderen, was erwarten sie? Muss ich dann mehr trainieren? Was sage ich bei der Siegerehrung? Und so weiter. Die zentralen Fragen zur Veränderung der Komfortzone lauten: Kann ich besser spielen und darf ich besser spielen? Dies zu beantworten, ist die erste heutige Hausaufgabe, ebenso, sich vorab über die persönliche Komfortzone bezüglich Score und Spielfähigkeit klar zu werden.

Identifizieren Sie ihre mentalen Hemmnisse, überlegen Sie, wie Sie anders spielen können, welche Denkgewohnheiten, Selbsteinschätzungen abzulegen und welche mentalen Verhaltensweisen wie zu verändern sind.

Bei der Beantwortung der Frage nach dem »Dürfen« gilt es, sich sensitiv damit auseinanderzusetzen, was die

Fotos: Matthew Harris (3)