

Konsequenzen eines besseren Scores für Sie sein werden bzw. welche Hemmnisse bislang im Wege standen. Dabei geht es nicht um Antworten aus dem Bereich der Fitness oder Technik, sondern primär um welche aus dem mental-emotionalen Bereich.

Sich einen bestimmten Score oder Score-Bereich für die Runde vorzunehmen, aktiviert den Thermostat. Fokussieren Sie stattdessen auf das Ziel, sich möglichst viele Chancen zu eröffnen (was nichts mit risikoreichem Spiel zu tun hat) oder darauf, die Runde zu genießen, sich voll auf jeden Schlag einzulassen, ihre Routinen aufmerksam durchzuführen, aus jedem Schlag zu lernen, sich innerlich und äußerlich positiv zu verhalten, den Spirit of the Game zu leben, zügig zu spielen. Es gibt viele Möglichkeiten.

Der Gedanke an den Score wird den einzelnen Schlag jedenfalls nicht besser machen, sagt Ryder-Cup-Spieler Scott Verplank: »Man engt sein Spiel ein, wenn man der Umgebung Aufmerksamkeit schenkt, was andere für einen guten Score halten oder man selbst. Wenn man nicht über den Score nachdenkt, einfach sein Spiel spielt und sich auf den Schlag vorbereitet, gibt es keine Grenzen. Wenn man dem Ergebnis keine Aufmerksamkeit schenkt, erhöht sich die Fähigkeit, niedrige Scores zu spielen.«

Für die Runde heißt das, Ihre guten Schläge zu genießen und sich zu loben. Negative, einengende, ablenkende Gedanken und Gefühle (»Thermostat«) während der Runde zwar wahrzunehmen, sich dann aber wieder dem zuzuwenden, was Sie vor dieser Störung tun wollten, ohne sich vereinnahmen zu lassen. Spielen Sie in der Gegenwart, im Moment, seien Sie beim aktuellen Schlag. Geduldige Gelassenheit statt »sich pushen wollen« trägt ebenfalls dazu bei, den Thermostat nicht anspringen zu lassen. Die Hausaufgabe lautet, auszuloten, wie Ihre Komfortzone jenseits der alten Trainings-, Spiel- und Denkgewohnheiten aussehen könnte. Rechnen Sie in dieser Phase mit einer gewissen Unbehaglichkeit als Preis für die Entwicklung. Wir haben die Wahl – nicht immer und überall, aber beim Golf bestimmen wir unsere Grenzen und Komfortzonen selbst. Sie können als Hausaufgabe auch den »Fähigkeits-Check« machen. Er steht zum Download auf [www.golfpower.info](http://www.golfpower.info) für Sie bereit. ■

Die nächste Folge von »Golf Mental« beschäftigt sich mit der Saison-Analyse und mental-emotionalem Training während der Winterpause. Bei Fragen oder Anregungen erreichen sie den Autor unter [golfpower@t-online.de](mailto:golfpower@t-online.de)



**Dr. Wolfgang Kur**  
Certified Mental Golf  
Coach Professional  
NLP Sports Practitioner  
und C-Trainee (DGV). Er arbeitet  
seit 20 Jahren im  
Coaching-Bereich  
ausgebildet wurde er  
u.a. bei Dr. Pare (Zengolf).