

# Treibsand im Kopf

Warum manche Golfer ihren Übungsschwung nicht auf den Platz mitnehmen können.

Und was Sie sonst gegen Selbstblockaden tun können. Teil II unserer neuen Serie

**D**er erste Teil dieser Reihe befasste sich mit Vorstellungen und Erwartungen, die unsere Leistung begrenzen. Diesmal richten wir den Blick auf das, was wir erreichen wollen sowie dessen Umsetzung. Mit welchen Wünschen gehen Sie in die neue Saison? Was wollen Sie erreichen? Was wollen Sie in dieser Saison alles

unternehmen? So vielfältig diese Wünsche sein können, drei Voraussetzungen sollten sie erfüllen:

- Es sind Ihre eigenen Wünsche, nicht durch andere ausgelöst oder auferlegt.
- Der Gedanke daran gibt Ihnen ein gutes Gefühl und
- die Wünsche liegen im Bereich des Machbaren.



## Wünsche konkretisieren und hinterfragen

An erster Stelle steht die konkrete Formulierung Ihrer Wünsche. Erst wenn sie für Sie stimmig sind, können Sie sich überlegen, welche Schritte geeignet wären, um Ihre Wünsche umzusetzen.

Feilen Sie zunächst an der konkreten Formulierung Ihrer Wünsche, bis diese für Sie stimmig ist und gefühlsmäßig passt:

- Formulieren Sie gegenwarts-, nicht zukunftsbezogen.
- Begrenzen Sie sich nicht selbst (Sie erinnern sich an die in der vorigen Ausgabe genannten Möglichkeiten selbst begrenzenden Denkens – und Ihre Hausaufgabe?). Statt beispielsweise zu sagen, »ich spiele mich in dieser Saison auf Handicap 21 herunter«, lautet eine weniger begrenzende Formulierung »... auf mindestens 21« oder »... auf 21 oder niedriger«.
- Gehen Sie großzügig und wohlwollend mit sich um und lassen Sie Entwicklungsmöglichkeiten offen.

Um Ihren Wunsch zu realisieren, bedarf es nun konkreter Schritte, vielleicht im langen oder kurzen Spiel präziser zu werden, mental gelassener zu werden, häufiger zu üben oder weniger zu üben und mehr zu spielen, mehr Turniere zu spielen usw.. Schreiben Sie auf, welche Schritte Sie sich vorstellen und formulieren Sie konkret, wie Sie diese umsetzen werden. So wird beispielsweise aus: »bei Annäherungen präziser werden« die praktische Umsetzung »ich trainiere in dieser Saison mindestens zwei Mal pro Woche Chippen und Pitchen aus unterschiedlichen Entfernungen und Lagen«, alternativ »zwei Mal oder häufiger«.

Schreiben Sie Ihre Wünsche und Umsetzungen in Ihr Notizbuch und, nicht schwer zu erraten, genießen Sie es, regelmäßig hineinzuschauen und sich zu inspirieren.

Ist eine der genannten Bedingungen nicht gegeben, kann eine Überprüfung nicht schaden. Wie sollen Wünsche realisiert werden, wenn die Rahmenbedingungen es nicht gestatten? Wie sollen sie realisiert werden, wenn keine Leidenschaft sie trägt? Ist es Ihnen ein echter Genuss, sich diesen Wunsch erfüllen zu können, oder spukt stattdessen noch ein »sollte/muss« in Kopf und Bauch herum? Leider haben wir gelegentlich die Tendenz, auch selbst gewählte, erfreuliche Ziele zur Pflichterfüllung zu machen.

Wenn Ihre Wünsche diese drei Gemeinsamkeiten erfüllen, stellt sich die Frage, was notwendig ist, um diese Wünsche wahr werden zu lassen: Welche konkreten Schritte können Sie unternehmen?