

## Ergebnisorientiertes Üben

Dies bedeutet, bewusst so zu üben, wie es beim Spiel auf dem Platz erforderlich und hilfreich ist.

Egal, auf welchem Level man spielt – eine der größten Herausforderungen für Golfer liegt darin, ihr so genanntes Übungsspiel auf den Platz mitzunehmen und auf dem Platz so gut zu spielen wie auf der Range und dem Putting-Grün. Viele Spieler können beim Training den Ball hervorragend schlagen und auf dem Übungsgrün sehr gut putten. Aber sobald sie den Platz betreten, werden sie zu einer anderen Person. Diese Spieler können weder mit Selbstvertrauen spielen, noch mit der Spielstärke, die sie aufgrund ihrer physischen Fähigkeiten besitzen.

Warum können manche Golfer ihren Übungsschwung nicht auf den Platz mitnehmen und ihrem Niveau entsprechend spielen? Was verändert sich in dem Moment, wenn sie Driving Range oder Putting-Grün verlassen und auf den Platz gehen? Nichts, außer der eigenen Einstellung.

Auch auf dem Platz gilt es, den Ball einem Ziel zuzuspielen und einzulochen. Woher kommt es also, dass wir den ersten Abschlag betreten und den Ball nicht ebenso schlagen, wie einige Minuten zuvor auf der Driving Range? Für gewöhnlich liegt es daran, dass der Runde eine viel größere Wichtigkeit zugeschrieben wird als dem Training.

Den Ball in Richtung eines Zieles zu schlagen, ist am ersten Abschlag nicht länger eine einfache Aufgabe, so wie das auf der Range der Fall war – zumindest in unserem Denken. Denn auf dem Platz, so denkt man, »kommt es darauf an«. Es gibt nur einen Ball, nur eine Gelegenheit, den Ball ins Ziel zu schlagen. Damit wächst der Druck – allerdings nur, weil wir uns selbst den Druck zur Leistung auferlegen, mehr an das Ergebnis denken und daran, nichts falsch zu machen.

### Formen der Selbstblockade

Wenn dieses Szenario vertraut klingt, gilt es einen Blick darauf zu werfen, wie die eigenen Fähigkeiten blockiert werden. Verändert sich Ihre Einstellung auf dem Platz in Richtung »Vermeidungs-Golf« (nur keine Fehler machen) oder in Richtung »Defensiv-Golf« (besser vorsichtig und zurückhaltend spielen)?

→ **Perfektionsstreben:** Der erste Schritt, sich in den Treibsand der mentalen Selbstblockade zu begeben, ist der zu angestrengte Versuch, gut zu spielen. Die meisten hoch motivierten, manchmal perfektionistisch angehauchten Golfer haben Mühe, auf dem Platz gut zu >



#### Dr. Wolfgang Kuner

ist Certified Mental Game Coach Professional, NLP Sports Practitioner und C-Trainer (DGV). Er arbeitet seit 20 Jahren im Coaching-Bereich, ausgebildet wurde er u.a. bei Dr. Parent (Zengolf), Trained Brain (Dr. Morris/Edwards) und Dr. Cohn (Mental Game of Golf).

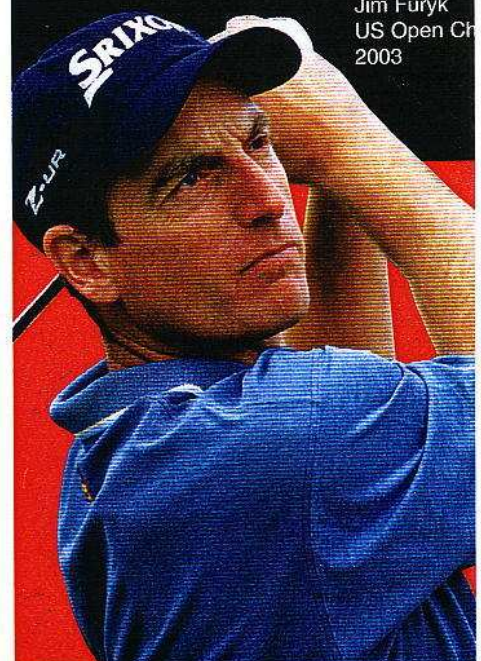
ES GIBT EINEN GRUND, WARUM DIE NR. 1 IN JAPAN SIND.

FINDEN SIE IHN RAUS ...



Seit Jahrtausenden ist die Wiege der Schmiedekunst in Japan zu Hause. Auf dieser Tradition aufbauend präsentieren wir mit Stolz die neuen I-506 Eisen. Geschmiedet für einzigartiges Gefühl – entwickelt mit Hilfe des einzigen Supercomputers in der Golf Industrie.

Digital Impact Technologie lässt den I-506 leichter spielen, als jedes andere geschmiedete Eisen.



Jim Furyk  
US Open Ch  
2003

office@golftech.at  
www.golftech.de/srixon

**SRIXON**