

fallenden Balles, ein Übungsputt, das Tempo, der Stand, die Ausrichtung. Schlagbezogene Elemente unterstützen die Fokussierung auf Schwung und Gegenwart, nicht schlagbezogene führen davon weg. Nicht schlagbezogene Elemente sind Score und Handicap, Mitspieler, ein wartender Flight, der vorausgegangene Putt, die Vorstellung, was alles schief gehen oder beim Putt auf dem Spiel stehen könnte, an der Putt-Technik herumdoktern oder sich mit putt-technischen Einzelheiten beschäftigen.

Erstellen Sie als erste Hausaufgabe eine Liste mit schlagbezogenen Elementen für Fairway und Grün und üben Sie, sich auf diese Elemente zu konzentrieren und nicht schlagbezogene auszublenden.

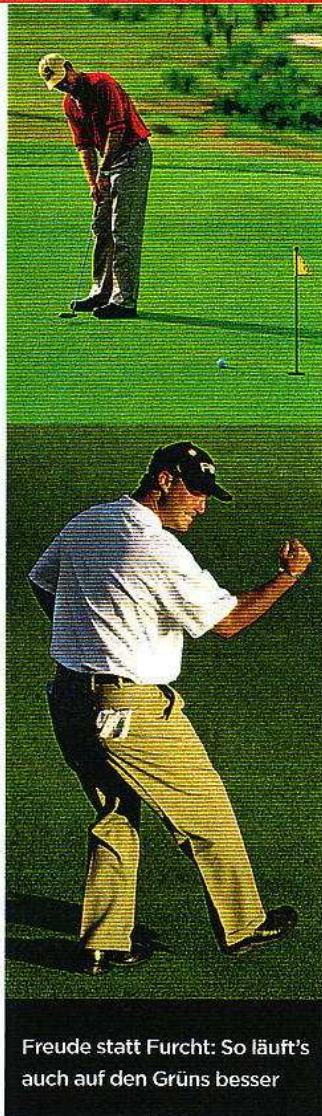


Score-Killer: Erwartung, Furcht, Ärger

Mentale Stärke bedeutet auch, seine Gefühle im Griff zu haben, nicht an den letzten oder nächsten Schlag zu denken

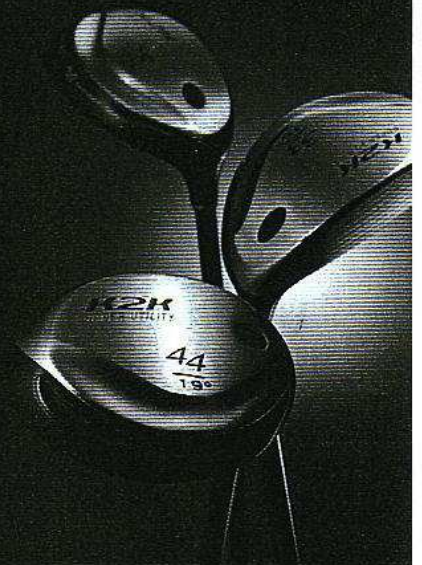
Innere Ablenkungen fallen meist in drei Kategorien: Erwartungen, Furcht vor Misslingen und Ärger. Sie körperlich abzubauen, haben wir bereits im Kapitel Routinen – mit bewusster Atmung und Entspannung – behandelt. Bestimmte Ergebnisse zu erwarten, ist weder hilfreich noch sinnvoll. Sich vorzunehmen, heute eine 72er, 90er oder 110er Runde zu spielen, ist kein beherrschbares Ziel. Sich vorzunehmen, die Preshot-Routine ab der ersten, einleitenden Aktion konsequent durchzuführen oder jeden Schlag mit der letzten Aktion der Postshot-Routine positiv wie negativ abzuhaken, dagegen schon. Statt Erwartungen sollten Sie also beherrschbare Ziele für die Runde setzen. Furcht ist etwas auf die Zukunft Gerichtetes: etwa, der Ball könnte im Wasser oder Bunker landen. Dass dies nicht eintritt, kann im Hier und Jetzt beeinflusst werden, zum Beispiel durch die Konzentration auf schlagbezogene Elemente. Da unser Gehirn stets nur einen Gedanken zu einem Zeitpunkt verarbeitet, macht es Sinn, den furcht- durch einen aufgabenbezogenen Gedanken zu ersetzen und sich so die Möglichkeit zu eröffnen, das positive Ziel zu erreichen.

Bei Ärger, der in vielen Fällen aus nicht eingetroffenen Erwartungen entsteht, kann man mit Atem- oder Entspannungstechniken entgegenwirken. Eine Technik ist, beim Ausatmen die Augen bei geschlossenen Lidern ein bis zwei Mal rechts- und linksherum zu kreisen. Zudem sollte man sich bewusst machen, dass die Vergangenheit, also der letzte Schlag, nicht zu ändern ist. Die Zukunft ist noch fern, allein wichtig ist das Verhalten in der Gegenwart. Viele Spitzengolfer sehen Golf als ein Spiel von einzelnen Schlägen. Es ist stets (lediglich) ein Schlag, der daneben gegangen oder gelungen ist, unabhängig von den noch zu spielenden, bei denen wieder alles offen ist. Die Faustregel lautet also: Es geht jetzt nur um diesen Schlag – und sonst nichts.



Freude statt Furcht: So läuft's auch auf den Grüns besser

K2K SUPER UTILITY



Erhältlich in gut sortierte Golf-Shops

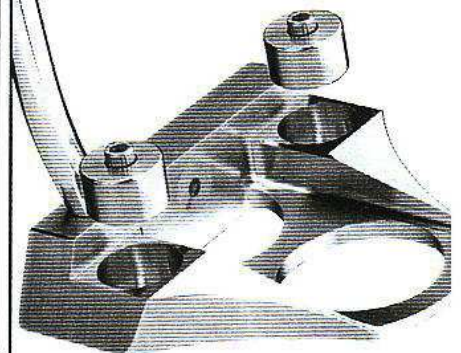
Damen, Herren und Light
33 (16°), 44 (19°), 55 (22°) u. 77 (25°)

kasco

HEAVY PUTTE

Mehrfach ausgezeichnet als Putter des Jahres

Die Sensation aus den USA!



"Dieser Putter ist nicht für jedermann, aber für jeden, der seine Score drastisch verbessern will!"

Reformer Sports UK

www.McEvansSports.com