

Mittel gegen Störungen

Hat Sie etwas aus dem »Rhythmus« gebracht, können Sie mit einer einfachen Übung zur Konzentration zurückkehren

Die Ansprechposition ist eingenommen, und plötzlich stört ein Flugzeuggeräusch. Wenn wir in unserer Choreografie, Routine und Konzentration durch äußere oder innere Ablenkung gestört werden, gilt die einfache Regel von den

drei W: **W**ahrnehmen, **w**ieder sammeln, **w**ieder beginnen. Um somit zurück in die »zone« zu gelangen, zur Möglichkeit, unser Schwungkönnen zu entfalten, aus der uns die Ablenkung herausgeholt hat.

Überprüfen Sie in diesem Sinne Ihre Einstellungen (siehe GJ 2/06), und üben Sie auf der Range und Runde, auftretende Ablenkungen entsprechend zu bearbeiten. Überlegen Sie in der Rundenvorbereitung, welche Ablenkungen auftreten können und wie Sie damit umgehen werden.

So steigern Sie Ihre Konzentration

Diese praktischen Tipps sind einfach, aber effizient:

- Ein erster Schritt ist, den Schlag mit der letzten Aktion der Postshot-Routine definitiv als erledigt zu behandeln und ihn nicht weiter mit sich herumzuschleppen.
- Ein hilfreiches Selbstmanagement bei negativen Selbstgesprächen, Grübeleien, Trauer oder Wut ist es, den Blick, der bei solchen Gedanken und Empfindungen meist zu Boden gerichtet ist, mindestens auf »Fahnenhöhe« hochzunehmen und ihn in dieser Höhe zu belassen.
- Konzentration aufrechterhalten heißt auch mal, zwischen den Schlägen abzuschalten, die Natur zu bewundern, sich mit Flight-Partnern zu unterhalten (ohne allerdings in kontraproduktives Lästern oder Nörgeln zu verfallen!), dem Vogelgezwitscher zu lauschen, sich innerlich ein Lied vorzusingen, Wärme, Wind, die Umgebung zu spüren. Es gibt verschiedene Wege: Ben Hogan gelang es, sich mit Beginn der Runde in eine Art Schutzhülle zurückzuziehen, darin fokussiert zu bleiben und erst am Ende der Runde wieder in die Welt zurückzukehren. Jack Nicklaus, ebenfalls ein Meister der Konzentration, hatte eine gegenteilige Strategie: Er bewegte sich, nach eigenen Worten, zwischen dem »Gipfel der Konzentration« beim Schlag und dem »Tal der Entspannung« zwischen den Schlägen. Sein Tal der Entspannung bestand aus Unterhaltung mit Flight-Partnern und dem Schweifenlassen seiner Gedanken.
- In welchem Maße es gelingt, die Konzentration aufrecht zu erhalten, hängt auch von unseren Kraftausdauer-Fähigkeiten und der Ernährung ab. Studien zufolge liegt der Kalorienverbrauch während einer vierstündigen Golfrunde zwischen 800 bis 1.700 kcal. Also: Trinken Sie regelmäßig, z.B. als Abschluss der Postshot-Routine, und essen Sie, aber sinnvoll. Obst und Vollkornprodukte sind dabei wesentlich besser als fettgeschwängerte Knusperstängel, Süßigkeiten oder Gebäck. In manchem Halfway-House wurde schon durch Junk-Food ein guter Score auf den zweiten Neuh »vergiftet«.

Experimentieren Sie, als zweite Hausaufgabe, mit verschiedenen Strategien zur Entspannung zwischen den Schlägen und legen Sie Ihre persönliche In-between-Routine fest.



Jack Nicklaus (II.) entspannt sich zwischen den Schlägen

Zurück zur Formel $\text{Ergebnis} = \text{Können} - \text{Ablenkung}$. Zu Können gehören die Bereiche »Technik« (Schwungqualität, Beherrschung der Schlagarten und Schläger), »Mental« (welche Instrumente zur Einstellungsänderung, Fokussierung, Entspannung werden wie beherrscht) und »Fitness« (Kraft, Ausdauer, Flexibilität). Ablenkungen gliedern sich in »äußere« (Geräusche, Leute) und »innere« (Einstellung, Selbstgespräche, Emotionen, Selbstvertrauen, körperliche Verfassung).

Wie nützt dieser detaillierte Blick nun unserem Spiel? Zum einen kann die Formel bei der Analyse der Stärken und Schwächen helfen. Ein nicht gelungener Schlag aus einer Schräglage könnte die Ursache in einer nicht ganz ausgereiften Technik haben (nicht angepasste Schwungebene, Stand, Ballposition oder Ausrichtung). Oder im mentalen Bereich: Schräglagen werden als etwas Besonderes, als unnormal, ungeliebt oder bedrohlich empfunden. Oder im Fitnessbereich: Eingeschränkte Flexibilität oder Balance kann jeden Schlag schwierig machen. Es lohnt sich also, genauer hinzuschauen, welcher Bereich bevorzugt zu trainieren ist.

Letzte Hausaufgabe für heute: Analysieren Sie einen Schlag oder eine Runde anhand der Formel und finden Sie heraus, wo Sie weitere Entwicklungsmöglichkeiten haben. □

→ In der nächsten Folge von »Golf Mental« ziehen wir eine Zwischenbilanz. Falls Sie Fragen, Anregungen, Kommentare haben, erreichen Sie den Autor unter golfpower@t-online.de



Wolfgang
ist Certified
al Game
n Professional,
Sports Practi-
und C-Trainer
) Er arbeitet
0 Jahren im
ing-Bereich,
bildet wurde
bei Dr. Parent
(olf), Trained
(Dr. Morris
ards) und Dr.
(Mental
of Golf).