

## So füllen Sie die mentale Scorecard aus

Wir erfassen Stärken und Schwächen. Es geht um ein vollständiges Bild, nicht um eine Negativprogrammierung, die nur auf Defizite starrt, sondern auch darum, Stärken auszubauen. Gelungenes, Positives wird mit einem ✓ eingetragen, Verbesserungsfähiges mit einem -.

## Wann erfolgen die Einträge?

- 1) Nach jedem Schlag - dies ist die genaueste, aber auch zeitintensivste Methode. Vielleicht findet sich ein Partner, der das Eintragen übernimmt.
- 2) Vor dem nächsten Abschlag, rückblickend nur ein Gesamtergebnis (aller Schläge) für jedes Element, zum Positiven, wenn das Positive überwog, zum Negativen, wenn umgekehrt.
- 3) Kategorien und Elemente werden nur dort erfasst, wo es ein besonders eindrückliches Erlebnis, zum Positiven oder Negativen, gab. Beispiel: Den 80-cm-Putt verschoben, weil die Wahrnehmung des wartenden Flights hektisch auslöste = in der Kategorie Mentalität bei Element »Druck« einzutragen.

Bei der Eintragvariante 3 ist die Auswertungsmöglichkeit eingeschränkter und zeigt anstelle eines umfassenden Bildes eher (gewählte) Schwerpunkte auf. Wie bei Eintragvariante 2 werden mögliche Zusammenhänge zwischen den Elementen sowie zwischen Elementen und Schlagergebnis weniger ersichtlich.

Beim Ausfüllen ist es - wegen der Vergleichbarkeit von Ergebnissen unterschiedlicher Runden und um Entwicklungen festzustellen - nützlich, stets gleich vorzugehen. Ebenso, sich neutral und objektiv zu beurteilen. Eine unvollständig ausgeführte Routine ergibt ein -, eine »ordnungsgemäß« ausgeführte Routine, auch wenn sie in Nuancen hätte noch besser sein können, nichtsdestotrotz ein ✓.

Möglicherweise entsprechen die Ergebnisse zunächst nicht dem Selbstbild oder sind vielleicht sogar enttäuschend - dann war es besonders wichtig, mit der mentalen Scorecard zu arbeiten und sich eine Chance zu eröffnen, die mentale Stärke auszubauen.

## Auswertung

Das besondere an der mentalen Scorecard ist nicht nur, dass Sie Ihre Stärken aufzeigt, sondern Ihnen Loch für Loch zeigt, ob Sie ein mentales Par, Birdie oder Bogey gespielt haben. Beim mentalen Par halten sich ✓ und - die Waage, beim Birdie überwiegen die ✓, beim mentalen Bogey die -.

Wer sein Bag aus Frust im Teich versenkt, mit Schlägern um sich wirft oder ähnliches, kann sich gleich ein mentales Doppel-Bogey notieren. Wer seinen Ball in die Bäume drischt, sich dann gelassen, fokussiert mit einem Rettungsschlag wieder ins Spiel bringt, bekommt einen mentalen Eagle.

Dieses System macht deutlich, dass auf ein mentales Bogey schon am nächsten Loch ein mentales Birdie folgen kann. Ihre geistige Scorecard wird zeigen, dass das mentale wie das technische Spiel ihre Ups und Downs haben, worin diese bestehen und wo sie auftreten.

Sie können auch pro Loch (vertikale Spalten) werten: jedes Element, jede Kategorie und die Kategorien insgesamt. Die Scorecard kann auch pro Runde (horizontale Spalten) ausgewertet werden. Einzelne Elemente, Kategorien und Gesamtscore pro Runde. Je nach Bedürfnis lässt sich so ein Überblick oder ein detailliertes Bild erstellen.

Die Kategorien und Elemente mit den größten Differenzen zeigen, je nach Vorzeichen, die Stärken (✓) und größten Verbesserungschancen (-). Daraus ergibt sich die Prioritätenliste für die mentale Arbeit. Aus dem Vergleich mehrerer Runden lassen sich Tendenzen ableiten.

Nutzen Sie bei der Analyse die Scorecard insbesondere, um das Positive nachzuerleben, die guten Eindrücke zu vertiefen und auf Ihr Selbstvertrauen wirken zu lassen. Halten Sie nur fest, was Sie anders machen wollen. Speichern Sie diese Lösung ab und üben Sie sie auf Range und Runde. Negative Erlebnisse dienen nur dazu, daraus zu lernen. Sie sind nicht dazu da, gute Ergebnisse oder Stärken schlecht zu reden oder diese in den Hintergrund zu drängen. Fragen Sie sich also, was Sie beim nächsten Mal anders machen werden, setzen Sie dies um und haken Sie das Vergangene ab.

Ziel ist, besser zu spielen, nicht sich für einen bestimmten Tag einen Score vorzunehmen, sondern die dazu erforderlichen mentalen und technischen Schritte. Die mentale Scorecard bietet die Möglichkeit einer realen Bestandsaufnahme, jenseits von Spekulation oder subjektiver Auswahl.

### → Nutzen Sie diese Möglichkeiten mit folgenden Hausaufgaben:

- 1) Halten Sie mindestens drei, besser mehr Runden per mentaler Scorecard fest und analysieren Sie Ihre Stärken und Schwächen.
- 2) Trainieren Sie Stärken und Schwächen (die vorausgegangenen Artikel im GOLF JOURNAL und Ihr Notizheft sagen Ihnen wie) zuhause und auf der Range.
- 3) Spielen Sie einige Übungsrunden, auf denen Sie zunächst drei Löcher lediglich eine bestimmte Stärke vertiefend und mit Varianten üben, dann drei Löcher lediglich an einer bestimmten Schwäche arbeiten. Beginnen Sie jeweils mit den Spitzenreitern auf der erstellten Prioritätenliste. Anschließend drei Löcher übungsfreies Spiel.



**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).

