

So verbessern Sie den Score

Sie können viele Schläge sparen, wenn Sie

- 1) eine klare Strategie haben, bevor Sie den Ball schlagen,
- 2) stets eine Lösung wählen, die Sie mit großer Wahrscheinlichkeit erfolgreich umsetzen könnten,
- 3) Ihr Temperament nie mit Ihnen durchgehen lassen,
- 4) nie negativ sich selbst gegenüber eingestellt sind.

Diese Hinweise kommen übrigens nicht von mir, sondern von Jack Nicklaus zum Thema Wichtigkeit der mentalen Seite beim Golf.

Verschaffen Sie sich Klarheit über Ihr mentales Spiel durch Ihre mentale Scorecard

Die mentale Scorecard umfasst Angst und elf weitere häufig anzutreffende Gefühlszustände, Denk- und Verhaltensweisen (von mehr als 50 möglichen), die in drei Kategorien unterteilt sind, erweitert um eine Kategorie aus dem Bereich Fitness.

Die Kategorie Routinen fragt nach der Umsetzung der Preshot-, Postshot- und In-Between-Routine (siehe GJ 6/06). Routinen können uns den Schritt in die »Zone«, das heißt, das Umschalten auf »Autopilot« beim Schlag, erleichtern und die Konzentration vertiefen (GJ 5/06). Bei **Konzentration** wird notiert, ob der Fokus auf den schlagbezogenen Elementen, dem Ziel und dem Schwung liegt. Ferner, ob Sie sich durch Zuschauer, Mitspieler, Geräusche usw. haben ablenken lassen oder nicht.

Mentalität erfasst Ihr positives oder negatives Denken, ob Sie mit Unsicherheit oder Selbstvertrauen an den Schlag gehen, mit Druck oder Gelassenheit, ob mit Ängsten, Ärger oder frei davon. Schleppen Sie Ärger löcherlang mit sich herum oder lassen Sie mit Abschluss der Postshot-Routine los - auch dies notieren Sie bitte hier. Ebenso, ob Sie positive oder negative Selbstgespräche führen, sich aufbauen und loben oder niedermachen.

Unter **Ausdauer** erfassen Sie, ob und wann Müdigkeit bei Ihnen ins Spiel kommt bzw. die Kondition nachlässt - ein Hinweis darauf, gegebenenfalls an der Fitness zu arbeiten, die auch unsere mentale Leistungsfähigkeit beeinflusst. Schließlich können durch Trinken (Wasser) Pluspunkte, auf der Scorecard wie im Körper, gesammelt werden, ein positiver Eintrag pro Loch ist wünschenswert. Wasser erfüllt biologisch wichtige Funktionen und hält die physische und mentale Leistungsfähigkeit aufrecht.

Mentale Scorecard																Platz:		Wetter:		Kommentar:		
Datum:	Zeit:																					
Loch	Par	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ	Σ	Score
Preshot																						
Postshot																						
In-Between																						
Routinen																						
Fokus Schlag																						
Ablenkung																						
Konzentration																						
+/- Denken																						
Unsicherheit																						
Druck																						
Angst																						
Mischtempo																						
Selbstgespräche																						
Mentalität																						
Müdigkeit																						
Trinken																						
Ausdauer																						
Σ																						
Σ																						
Score																						
Birdie/Par/Bogey																						
(+) 0 (-)																						

Merke
 Die mentale Scorecard belegt Schwarz auf Weiß Ihre Stärken und Schwächen.