



von A nach B zu spielen, die Bedeutung oder Schwierigkeit interpretieren wir hinein.

Was kann schon passieren?

Auch eine hohe Erwartung an den Score oder eine negative Selbstprogrammierung (»Glaube nicht, dass das heute was wird« u.ä.) sollte durch ein bevorstehendes Turnier nicht verursacht werden. In der mentalen Vorbereitung gibt es lediglich zwei grundlegende Fragen: »Was will ich tun, um gut zu spielen?« Und: »Was kann schlimmstenfalls passieren und wie will ich damit umgehen?« Es geht, wie auf der Runde auch, um die Spiel- oder Prozessorientierung, nicht um die Ergebnisorientierung. Deshalb sind Fragen à la »Wie gewinne ich?« oder »Wie spiele ich mein Handicap um ... Schläge herunter?« ungeeignet. Frust, Enttäuschung, Wut entstehen meist, wenn unser Soll (Score- oder Schlag-erwartung) dem Ist (reales Ergebnis oder Schlag) nicht entspricht. Diese selbst gestellte Falle lässt sich durch den Fokus auf das, worum es tatsächlich geht, den jetzt anstehenden einzelnen Schlag, vermeiden. Die Erfolg versprechenden Fragen auf der Runde sollten lauten: »Wie spiele ich dieses Loch?«, »Wohin ziele ich?«, »Was für einen Schlag spiele ich?«, »Was kann an Störungen oder Ablenkungen auftreten?«, »Wie will ich ihn spielen?«.

Machen Sie sich auch bewusst, dass der erste Abschlag einer von 18 ist, der keine Besonderheit, Vorhersagekraft oder Magie im Vergleich zu den restlichen 17 besitzt – es sei denn, wir schreiben ihm dies zu. Nervosität engt ein, wenn sie in die ängstliche Richtung geht, aber unterstützt, wenn sie der Vorfreude auf die Chance oder Herausforderung gilt. Bob Tway, PGA-Championship-Gewinner, erklärt seine positive Spannung am Start so: »Ich liebe die Möglichkeit, ein Turnier zu gewinnen, den

Wettbewerb, die Hitze der Schlacht. Das ist die Belohnung, die ich vom Golf erhalte. Man gewinnt nicht immer, aber es macht Spaß, es zu versuchen.«

Gewohnheit gibt Sicherheit

Wie kann eine Turniervorbereitung weiter Erfolg versprechend gestaltet werden? Eine widersprüchliche Frage, weil das Endziel sein sollte, das Turnier wie eine private Runde zu spielen – und umgekehrt: die private Runde wie ein Turnier. Ist dieser Zustand erreicht, ist die Chance, sich ohne Ablenkung auf Spiel und Schwung konzentrieren zu können, ungleich größer. Schritte zu diesem Ziel können sein, sich eine Standardvorbereitung zu schaffen, weil Gewohnheit Sicherheit gibt. Dazu gehört ein Zeitplan für den Turniertag (Aufstehen, Frühstück, Fahrt, Bag checken, Scorecard holen, Aufwärmen, Einspielen von maximal 45 bis 60 Minuten, Zeit für Weiteres), und denken Sie an Ihre Verpflegung für die Runde, statt sich aufs Halfway-House zu verlassen und natürlich an die Strategie, wie Sie an diesem Tag spielen wollen. Beim Aufwärmen und Einspielen auf der Range geht es dann vor allem darum, ins Schwunggefühl zu kommen, sich auf den Schlag und schlagbezogene Elemente zu fokussieren, herauszufinden, wie Sie heute schwingen und sich darauf einzustellen. Wir sind nicht jeden Tag gleich, mal ein bisschen steifer, mal schwanken Rhythmus oder innere Harmonie. Tiger Woods findet so heraus, ob er mit seinem »A-, B- oder C-Spiel« auf die Runde geht.

Während der Turnierrunde

Die Entspannungs- und Atemtechniken (progressive Muskelrelaxation und tiefe Bauchatmung), die wir bereits in unsere Routinen eingebaut ha-

