



Merke
Die mentale Einstellung ergibt sich auch durch die Turnierart.

Doral die 17 mit einem Bogey verlässt, an der 18 den Ball in den rechten Bunker am Grün spielt und trotzdem das Turnier gewinnt, hat er zwar deutlich unter seinen Möglichkeiten gespielt, aber dennoch gewonnen.

Mit welcher Mentalität wir spielen sollten, wird auch durch die Turnierart bestimmt. Auf konsistentes, risikoarmes Spiel bedachte Golfer sind im Zählspiel im Vorteil, haben im Lochspiel aber oft das Nachsehen gegenüber weniger kontrollierten Spielern. Beim Lochspiel wird risikoreiches Spiel schlimmstenfalls mit Lochverlust, also einem Punkt bestraft. Man hat kaum etwas zu verlieren und kann befreiter aufspielen, sofern man in diese Mentalität »umschalten« kann. Im Zählspiel wird dagegen Risikominimierung belohnt, da am Ende jeder Schlag zählt.

Die Hausaufgabe besteht diesmal aus zwei Teilen: Spielen Sie einige Löcher oder Runden, in denen Sie bei jedem Schlag den Risikogehalt abschätzen. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Schlag hier und jetzt erfolgreich ausführen können? Entwickeln Sie einen inneren Sensor dafür, indem Sie Ihr »Wohlgefühl« bezüglich gewähltem Schläger und Schlagart mit der Erfolgswahrscheinlichkeit abgleichen. Spielen Sie zweitens mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ein Mal pro Woche ein Lochspiel, in welchem Sie bewusst risikoreich vorgehen und sich gefühlsmäßig damit akklimatisieren.

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Ob im Turnier mit einem Preis belohnt oder nicht, eine gute, sachliche Nachbereitung bereichert die Turnierrunde und hilft bei der Weiterentwicklung. Die Antworten auf folgende Fragen sind wichtig:

- 1) Was war gut an meiner Vorbereitung und auf der Runde – das Mentale, das lange oder das kurze Spiel, das Putten?
- 2) Was will ich in diesen Bereichen ändern und wie üben?

Diese Nachbereitung durchzuführen ist eine weitere Hausaufgabe für heute. Ebenso, die zu Ihnen passende Turniervorbereitung herauszufinden und bis zum Ende der Saison zu verfeinern.

In der nächsten Folge von »Golf Mental« werfen wir einen Blick auf die Eigenschaften, die eine erfolgreiche Golferpersönlichkeit ausmachen. Weitere Anregungen und die Möglichkeit, den Autor direkt zu erreichen, gibt es via Internet auf golfpower.info.

ben, verhelfen auch während der Runde zu Ruhe und Gelassenheit, sollte es kritisch werden. Insbesondere beim Gehen oder Warten zwischen den Schlägen sind sie zusammen mit unserem auf Fahnenhöhe oder höher gerichteten Blick, dem Betrachten von Landschaft, Pflanzen, Umgebung oder dem positiv ausgerichteten Gespräch mit den Mitbewerbern ein wesentlicher Bestandteil der In-Between-Routine, um mit unserem Konzentrationsvermögen hauszuhalten und Kopf und Bauch freizumachen. Erlaubt sind bei dieser Gedankenkontrolle alle positiven Dinge, verboten die Themen Score, vergangene und kommende Schläge. Matt Kuchar, mit einer 66er Finalrunde Gewinner bei der 2002 Honda Classic über seine Runden: »Ich habe nie geschaut, was die Führenden an den einzelnen Löchern spielten und wie weit ich zurücklag. Ich ging raus und schlug einfach ab. Ich habe nicht auf das Leaderboard geschaut und wusste nicht, auf welchem Rang ich war. Es kamen einige gute Erinnerungen zurück – und dass mein Mental-Coach mir gesagt hatte: »Matt, kümmere dich nicht darum, wo du stehst, kümmere dich nicht darum, wo andere stehen. Geh' raus, spiel' Golf und zähle am Ende zusammen. Und wenn du gewonnen hast – toll!«

Die richtige Einstellung

Gelassenheit erwächst daraus, keine Erwartungen zu haben und sich nur auf den jetzt zu spielenden Schlag zu fokussieren. Dazu gehört auch die Einstellung, mit »hässlichem Spiel« gewinnen zu dürfen. Damit ist gemeint, sich von der Erwartung zu lösen, dass jeder Schlag gelingen und das beste Ergebnis erzielt werden muss. Wenn Tiger Woods bei der Ford Championship in



Dr. Wolfgang Künner ist Certified Mental Game Coach Professional, ILP Sports Practitioner und C-Trainer (DGV). Er arbeitet seit 20 Jahren im Coaching-Bereich, ausgebildet wurde er u.a. bei Dr. Parent (Jengolf), Trained Coach (Dr. Morris Edwards) und Dr. John (Mental Game of Golf).

Merke
Denken Sie daran Nicht jeder Schlag muss 100-prozentig gelingen!