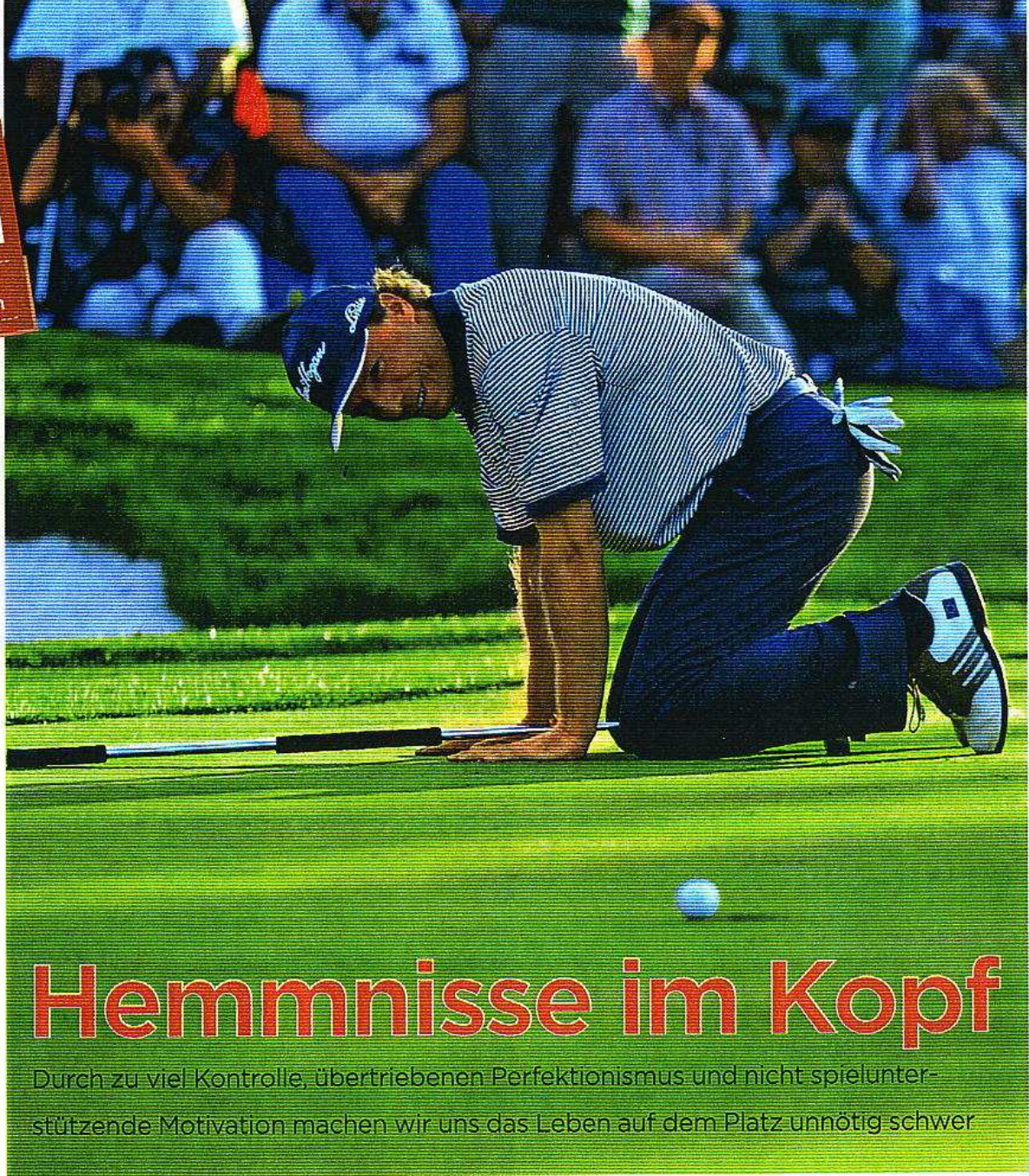


GOLF Mental

Tipps vom GJ-Experten



Hemmnisse im Kopf

Durch zu viel Kontrolle, übertriebenen Perfektionismus und nicht spielunterstützende Motivation machen wir uns das Leben auf dem Platz unnötig schwer

Auf der Runde machen Hindernisse und Hemmnisse unser Spiel gelegentlich schwerer als uns lieb ist. Was die mentale Seite angeht, gibt es erfreulicherweise nur »bewegliche Hemmnisse«, also Blockaden im Kopf, die wir beseitigen können. Drei davon sind häufig anzutreffen: Kontrolle, Perfektionismus und nicht spielunterstützende Motivation. Die heutige Aufgabe wird sein, diese drei in Richtung befreites Spiel zu bewegen.

Kontrolle

Rund 90 Prozent des Erfolgs auf dem Golfplatz beruht auf der richtigen Vorbereitung, besser gesagt: auf der Kontrolle dessen, was wir beeinflussen können. Was wir nicht kontrollieren können, ist ob der Ball vom Wind verblasen wird, verspringt und im Bunker landet, in einem Divot liegen bleibt oder auf einem harten Fairway wohin auch immer läuft. Wie sieht es dagegen mit Schlagvorbereitung, Einstellung, Gedanken, Gefühlen

und dem Probeschwing aus? Wer wird wohl von zwei Golfern gleicher Leistungsstärke die bessere Runde spielen: Derjenige, der seine Einstellung und Gefühle vor und nach dem Schlag kontrolliert oder der, der sie jeweils vom Ergebnis des Schlags abhängig macht und die üblen Laune oder Euphorie nach dem letzten Schlag dem nächsten mit auf den Weg gibt?

Kontrolle hat das Ziel, den Umgang mit sich selbst und der lustvollen Aufgabe des nächsten Schlags vorzubereiten. Lustvoll? Würden Sie Golf spielen, wenn es Ihnen keine Lust bereiten würde? Sich dieses bewusst zu machen, könnte gelegentlich auftretende negative Energien in positive verwandeln. Ärger, Frust, Nervosität sind Energien, also Power. Es liegt an uns, sie durch Befreiung vom Mantel, in dem sie sich zeigen, positiv zu verwandeln. Von Tommy Bolt (15 PGA-Tour-Siege, World Golf Hall of Fame) stammt der Satz: »Schmetterlinge im Bauch sind ok, solange Sie in Formation fliegen«.

Merke

Kontrollieren Sie Ihre Gefühle, aber nicht zu sehr Ihren Schwung.