



»besser werden«, also golferisch zu wachsen und »perfekt zu werden« liegen allerdings – zerstörerische – Welten. Gezieltes Training des kurzen Spiels und des mentalen Bereichs, plus funktionales Golf auf dem Platz (siehe GOLF JOURNAL 8/2006) können schnell zu besseren Ergebnissen führen. Perfektionsstreben führt in der Regel zu Verspannung, Frustration und Verbissenheit – dem Spiel nicht eben zuträgliche Komponenten. Der Blick richtet sich dabei auf Fehler und Schwächen, was zu nachlassendem Selbstvertrauen und weniger Spielfreude führt. Kommt eine starke Identifikation mit Golf hinzu, ist der Schritt, sich selbst als Versager zu etikettieren, nicht weit entfernt. Sofern es denn je eine perfekt gespielte Runde gegeben hat, selten sind diese allemal. Wer derartige Tendenzen bei sich erkennt, kann sich zugestehen, Fehler machen zu dürfen und dann eine realistische Bestandsaufnahme seiner Fähigkeiten vornehmen. Auch, um die Stärken ins Blickfeld zu rücken und sich auf deren Entwicklung zu konzentrieren.

Motivation

Zu sehen und anzuerkennen, was am eigenen Spiel gut ist, statt den perfektionistischen Blick nur auf die »Schwächen« zu richten, hat positive Auswirkungen auf die eigene Motivation und den Spaß am Golf. Oft bilden Perfektionismus und Übermotivation zwei Seiten einer Medaille, unterlegt von (zu) hohen Erwartungen und Ansprüchen: Zum Beispiel, wenn man jedes Turnier gewinnen, sein Handicap unterspielen oder sich etwa von 25 plötzlich auf 10 runterspielen will. Motivation wird oft

auf eine harte Probe gestellt, indem es trotz intensiven Trainings nicht mehr weiter voran geht, das Leistungsplateau gleich bleibt – wie dies bei jeder Sportart und allen Leistungsniveaus vorkommt. Sollten Sie derzeit auf einem solchen Plateau festgefahren sein, prüfen Sie, wie Sie damit umgehen und ob Sie dies in eine Herausforderung für Ihre Ausdauer, Geduld und Beharrlichkeit »umdenken« können. Alles Tugenden übrigens, die besonders beim Golf nützlich und gefordert sind.

Merke
 Fragen Sie sich, woher Ihre Motivation kommt und ob sie wirklich Ihrem Golfspiel dient.

Aus welchen Quellen speist sich Ihre Motivation: Ist es das Spiel an sich, über den Platz zu gehen, der Genuss gelungener Schläge, das, was Golf von Körper, Geist und Seele fordert oder auch geben kann? Oder ist es die Tatsache, einen Trendsport auszuüben, Turniere zu gewinnen, besser zu spielen als andere, zu beeindrucken, Aufmerksamkeit zu erlangen? Anders formuliert: Geh es Ihnen um Belohnungen aus dem Spiel oder Belohnungen durch andere? Entspanntes, erfolgreiches Golf wird sich mittel- und langfristig eher entwickeln können wenn das gute, alte Golfspiel und das, was es Ihnen gibt – oder geben kann – im Mittelpunkt steht, weniger das was sich via Golf möglicherweise von anderen ergibt. Prüfen Sie hier, woher die Motivation zum Golf stammt und ob sie Ihnen letztlich dienlich ist. Insbesondere Eltern junger Golfer können hier einen wichtigen Beitrag zur golferischen Entwicklung leisten, indem nicht der Ehrgeiz, das Handicap, mögliche Pokale, unerreichte elterliche Leistungsstufen oder Titel als Antrieb fungieren, sondern Schwung und Spiel im Mittelpunkt stehen, unabhängig vom aktuell erzielten Erfolg. Der wird sich durch die Beseitigung der »beweglichen Hemmnisse« sicher und solider einstellen.



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).

In der nächsten Folge von »Golf Mental« erfahren Sie, ob und welche weiteren Züge unserer Persönlichkeit unserem Spiel zu- oder abträglich sind. Weitere Anregungen und die Möglichkeit, den Autor direkt zu erreichen, gibt es via Internet auf golfpower.info.