

Störungen der Konzentration identifizieren

1. Mentales Aufwärmen

„Golf is largely the mindset. There are so many people who hit the ball well but don't get a good result because they can't think straight. You have to realize what's what and what's not what.“¹
Paul Runyon, PGA-Champion 1934 und 1938

2. Heutiges Ziel

- Interne und externe Störungen / Ablenkungen unterscheiden lernen.
- Ihre primären Störquellen identifizieren.

3. Vorbereitung

Zu lernen und zu trainieren, sich fokussieren zu können, ist eine Seite der Medaille. Störungen und Störquellen zu erkennen und ausschalten zu lernen, die andere. Störungen und Ablenkungen können von eklatant bis subtil vielerlei Erscheinungsformen annehmen, wobei das Erkennen der subtilen (z.B. ein letzter abschweifender Gedanke, Blick oder ein Gefühlszucken unmittelbar vor dem Schlag) die fortgeschrittenere Stufe darstellt. Die falsche „Gehirnfüllung“ zum falschen Zeitpunkt kann durch Ablenkungen von außen (externe Störungen) oder innen (interne, also durch uns selbst) verursacht werden. Interne Störungen sind (erfreulicherweise - da sie unserer direkten Kontrolle unterliegen) die am häufigsten auftretenden. Innere Vorgänge wie Unentschlossenheit, Zweifel, Gedanken an Vergangenes (z.B. den letzten Schlag) oder Kommendes (z.B. Loch 11 spielen und gedanklich / gefühlsmäßig zu Loch 12 oder dem Score vorausseilen) u.ä. verursachen, dass die eigenen Gedanken und Gefühle die Konzentration auf Vorbereitung, Ausführung oder Nachbereitung des Schlages verdrängen. Externe Störungen (z.B. Lärm vom anderen Fairway, tuschelnde Zuschauer, ein beim Ansprechen unseres Balles noch am Bag nestelnder Mitspieler, eine Gegnerin, die versucht, Sie „psychologisch“ oder scheinbar „regelkundig“ auszuhebeln, statt etwa golferisch zu bezwingen) sind Impulse, die unsere Konzentration von „außen“ beeinträchtigen.

Natürlich ist diese Zweiteilung für die folgende Analyse und die Überlegung des Umgangs mit den jeweiligen Quellen dienlich, letztlich jedoch vordergründig. Im Grunde handelt es sich stets um interne Störungen oder Ablenkungen: im einen Fall sitzt der Auslöser im Außen und verursacht eine innere Reaktion bei uns (wenn z.B. die etikettewidrig nicht eingehaltene Ruhe beim Ansprechen zusätzlich zur Wahrnehmung des Geräusches auch noch Ärger in uns hochkochen lässt), im anderen Fall sind wir selbst der Auslöser (z.B. der Gedanke: „beim letzten Mal lag ich hier im Wasser“ oder: „was für ein leichter Schlag“).

Nun, egal ob extern oder intern oder letztlich nur intern: jede Art von Störung wird unseren Fokus nicht überlegen machen, sondern zum Verschwinden bringen und in Folge zu mangelnder Vorbereitung oder Mishits führen. Der erste Schritt, dem vorzubeugen, ist, sich über die individuell typischen Störungen klarzuwerden, um entsprechend re-agieren zu können. Überlegener Fokus im Golf bedeutet nicht, dass nichts mehr unsere Konzentration stören kann, sondern, dass wir in der Lage sind, mit den Störungen so umzugehen, dass wir im entscheidenden Moment unseren Fokus 100% bei unserer Aufgabe haben.

4. Training

...

Welches sind die externen und internen Störungen, die Ihren Golf-Fokus bevorzugt ablenken?

Tabelle 2-1: Meine Top 5 externen Ablenkungen sind:

1.
2.
...

...

Die folgende Zusammenstellung kann Ihnen als Anregung dienen. Bitte erweitern Sie diese um Punkte, die Ihnen noch zusätzlich einfallen. Es kommt darauf an, die für Sie wesentlichen Störungen und Ablenkungen kennenzulernen, nicht einfach aus einer Liste herauszupicken.

Tabelle 2-4: Mögliche externe und interne Störungen beim Golf

Externe Störungen	Interne Störungen
<ul style="list-style-type: none"> • Wetter (Windböen, Regen ...) • Platz in mangelhaft gepflegtem Zustand • Weniger als ideale Bedingungen oder Einrichtungen auf dem Platz • Leiden an mangelhafter Organisation / Clubmanagement / Spielleitung • Regeln werden nach persönlichen Beziehungen ausgelegt • Geräusche, Lärm, lautes Gerede vom anderen Fairway • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Als „schlecht“ oder „unangenehm“ interpretierte Wetterbedingungen • Gedanklich beim Beruf, Unternehmen, Familie, Privatleben • Routinen nachlässig ausführen oder weglassen • Optisch nicht auf Zielbereich fixieren • Schlag nur „technisch“ vorbereiten • Lagen als positiv oder negativ empfinden • Sich ängstigen, dass Schlag misslingt • ...

5. Ihren überlegenen Golf – Fokus intensivieren

Hören Sie nun Spur 2 auf der CD, an einem im Laufe der nächsten 20 Minuten ungestörten Ort. Während dieses virtuellen Trainings für Ihren überlegenen Golf – Fokus werden Sie folgenden intensivierenden Sätzen begeben:

...



6. Praxisaufgaben für einen überlegenen Fokus im Golf

- Achten Sie bewusst darauf, welche internen und / oder externen Störungen bei Ihrem Spiel und Training auftreten. Aktualisieren Sie entsprechend Tabellen 2-1, 2-2 und 2-3.
- ...

7. Tag 2: Tägliche Fokus-Scorecard

	+++	++	+	+/-	-	--	---	
Ich verstehe, dass unterschiedliche Störungen meinen Golf – Fokus ablenken können	7	6	5	4	3	2	1	Ich verstehe noch nicht, was mit Störungen oder Ablenkungen meines Golf – Fokus gemeint ist
...	7	6	5	4	3	2	1	l...

Tag 2-Score (Gesamtsumme /4) =

Übertragen Sie Ihren Tag-2-Score in das Gesamtprofil.

1) „Golf ist im wesentlichen Kopsache. Es gibt so viele Leute, die den Ball gut treffen, aber kein gutes Ergebnis erzielen, weil sie nicht unverfälscht denken können. Man muss sich klarmachen, worum es geht und worum nicht.“