

## NEWSLETTER [golfpower.info](http://www.golfpower.info)

Golf ist, wenn man / frau trotzdem lacht ...

Beim Präsidenten-Cup sind Caddies erlaubt.

„Ich brauche vor allem einen Caddie, der gut mitzählen und den Score behalten kann“, sagt einer der Teilnehmer. „Was macht eine 4 plus eine 6 plus eine 8?“

„16“ antwortet einer der Caddies.

„Gut, Sie nehme ich.“

### Webseiten-News

Was gibt es Neues auf der Golf Mental-Webseite [www.golfpower.info](http://www.golfpower.info)?

Neue Artikel zum MentalGame wurden hochgeladen, herunterladen können Sie nun die Mentale Scorecard und den Fähigkeits-Check, die Ihnen sagen können, wo Sie stehen.

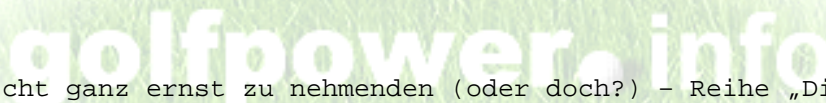
<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2735>

### Golf-Zitat

„The only time my prayers are never answered is on the golf course.“ - Billy Graham

Wenn die „Power of Prayer“ nicht einmal bei Billy Graham nützt, was soll denn dann auf dem Platz noch helfen?

Probieren Sie doch einmal (oder öfters) die „Power of Now“. Denn darum geht es im heutigen MentalGame-Thema. Weiter unten mehr dazu.

The image shows a large, semi-transparent watermark logo for 'golfpower.info' centered on the page. The logo consists of the word 'golfpower' in a bold, lowercase, sans-serif font, followed by '.info' in a smaller font size. The background of the logo is a light green, textured pattern resembling grass.

Aus der - nicht ganz ernst zu nehmenden (oder doch?) - Reihe „Die 20 Gesetze des Golf“ heute:

#### Gesetz 1

„Egal, wie schlecht der letzte Schlag war, der Schlechteste kommt erst noch. Dieses Gesetz endet nicht mit dem Loch oder der Runde. Es gilt für die gesamte Saison.“

Wie steht es derzeit um Ihre mentale Stärke? Haben Sie sich bereits getestet? Auch schon Entwicklungen festgestellt?

Wie? Einfach die Ergebnisse der Tests nebeneinander stellen - idealerweise testen Sie sich 1x / Monat. Da der Test und Ihr Auswertungsprofil kostenfrei sind, eine gute Gelegenheit, sich ein Bild zu verschaffen.

Kostenfreie Auswertungen gibt es übrigens nicht überall: Inzwischen werden auf einer Webseite die Antworten der TeilnehmerInnen für die Datenbank des Betreibers gesammelt, die Auswertung gibt es dann nur gegen Cash - was vorher allerdings verschwiegen wird.

[www.golfpower.info](http://www.golfpower.info) bleibt mit kostenfreiem Test und Auswertung jedenfalls weiterhin auf der seriösen Seite.

Lassen Sie uns (alle Besucher) dabei auch wissen (selbstverständlich anonym), was für Sie das größte mentale Hemmnis beim Golfen ist. Zu Test und Umfrage gelangen Sie hier:

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2733>

### Regelquiz

Golf ist das einzige Spiel, wo jede/r der eigene Schiedsrichter ist. Um dem Spirit of the Game und zugrundeliegendem Menschenbild nahezukommen, helfen Regelkenntnisse. Das heutige Regelquiz beinhaltet eine golferische „Alltagssituation“:

Der letzte Spieler eines Dreierflights hookt seinen Drive in den Wald und spielt anschließend einen (angekündigten) provisorischen Ball. Als die drei Spieler an der Stelle ankommen, wo der Ball in den Wald kurvte, steht der nächste Flight am Abschlag. Die Spieler nehmen die Suchzeit von 5 Minuten in Anspruch, da der Ball innerhalb dieses Zeitraumes nicht gefunden wurde, wird der provisorische Ball weitergespielt und, mit einem Strafschlag, zum Ball im Spiel gemacht.

Haben die Spieler alles richtig gemacht oder nicht?

Die Antwort finden Sie weiter unten.

Unser heutiges MentalGame-Thema befasst sich mit der Frage, wo wir uns zeitlich auf dem Platz befinden können oder sollten. Merkwürdig? Philosophisch? Hoffentlich nicht, sondern wieder konsequent golfpraxisbezogen.

„The Power of Now“

Eine der anspruchvollsten Herausforderungen des MentalGame ist, konsequent „im Moment“ zu golfen. Nicht gedanklich und gefühlsmäßig der Vergangenheit nachzuhängen, wie gut oder schlecht es bisher lief und ebenso wenig in die Zukunft, zum nächsten Schlag, Loch oder gar Score vorauszuweichen. Anspruchsvoll deshalb, weil wir darauf trainiert sind, in Ergebnissen zu denken, nicht in Prozessen. Und es braucht neben dem Verständnis, dass Ergebnisse (der Score) durch Prozesse (Schläge) geschaffen werden, auch die entsprechende Übung, sich allein auf den Prozess, den Schwung, zu konzentrieren.

Möchten Sie ohne Druck, Angst oder Nervosität spielen? Fokus und Konzentration über die gesamte Runde aufrechterhalten? (Mentale) Fehler oder Einbrüche vermeiden, wenn Sie gut liegen? Aus dem Sumpf herauskommen, wenn das Gegenteil der Fall ist? Im Moment zu spielen, ist ein Weg dazu.

Was heißt „im Moment“? Genau dies: in der Gegenwart, im Hier und Jetzt gefühlsmäßig und gedanklich präsent zu sein. Alle Gedanken, die nicht der in diesem Moment anstehenden Aufgabe / Tätigkeit gelten, schmälern unser Potential. Etwa: „Aber jetzt nicht wieder den Slice wie gerade eben“. „An diesem Loch muss jetzt ein Par her, sonst ...“. „Heute läuft gar nichts.“ Aber auch: „Heute knack' ich mein HCP.“ Das einzige, was wir kontrollieren können, ist unser Denken, Fühlen und Handeln im Jetzt. Wie wir diesen Schlag spielen. Oder besser: vertrauensvoll von unserem Unterbewusstsein spielen lassen. (Eine Anmerkung: das Unterbewusste, Intuitive, bei den meisten die rechte Gehirnhälfte - wie immer die Bezeichnung lautet - den Schwung übernehmen zu lassen, heißt nicht, dass nicht mehr geübt zu werden braucht. Im Gegenteil, je häufiger qualitativ trainiert wird, desto unbewusster kann der Schwung ausgeführt werden.) Je freier der Schwung, desto besser das Schwungergebnis, desto besser der Score. Bewusste Kontrolle engt ein, Sorge um die Zukunft, wie dieser Schlag wohl gelingen und welcher Score am Ende herauspringen wird, beschneidet unsere Kraft des Jetzt, ebenso wie der Ballast der gemachten, vergangenen Schläge, ob positiv oder negativ.

Dies nachzuvollziehen, ist einfach, es umzusetzen, bedarf der Übung. Womit können wir diese Fähigkeit entwickeln:

- Auf der Range damit zu üben beginnen
- Jeden Schlag abhaken, wenn der Schläger in das Bag zurückgesteckt wird
- Die eigene In-Between-Routine entwickeln und konsequent umsetzen
- Keine Gedanken an den Score, egal ob Loch oder Runde („am Ende wird abgerechnet“)
- Sich voll auf die Routinen konzentrieren
- Sich voll auf schlagbezogene Elemente fokussieren
- Jeden Schlag als individuelle, neue, einzelne Aufgabe behandeln
- Mit allen Sinnen bewusst wahrnehmen (sehen hören, fühlen Sie den Probeschwing, die Umgebung, Wind, Temperatur ...)
- Mentale Ausflüge in die Vergangenheit oder Zukunft wahrnehmen und stoppen
- Den Moment genießen („Was gefällt mir hier und jetzt?“)

Fokussieren Sie sich auf das, was jetzt geschieht, beeinflussbar ist, getan werden kann und zu tun ist, statt sich von vergangenen Schlägen die nächsten ruinieren zu lassen oder sich vor etwas zu fürchten, das (vielleicht) noch - oder auch nie - kommen wird. Angst, Druck, Nervosität richten sich stets auf Zukünftiges, nicht die Gegenwart.

Wie heißt es in Goethes Faust: „Denn wer den Augenblick ergreift, der ist der rechte Mann“ - und natürlich die „rechte Frau“

Wäre das nicht ein inspirierender Satz als letzter Gedanke beim An-den-Ball-Gehen?

Was fühlen Sie dabei? Probieren Sie es aus.

Viel Erfolg dabei - ich freue mich auf Ihr Feedback.  
newsletter@golfpower.info

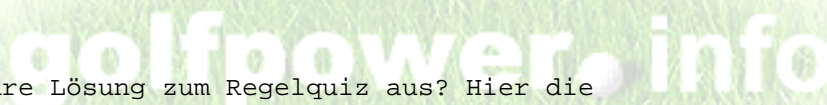
Wenn Sie auch Ihr golferisches Potential entfalten, in neue Spieldimensionen vorstoßen und „im Moment“ spielen lernen möchten:

Das nächste MentalGame-Seminar findet vom 27. - 29. August auf einem der landschaftlich schönsten Golfanlagen Deutschlands statt. Zur Erinnerung: Im August gelten noch Sommerpreise (trotz des gelegentlichen Regens ...).

Hier der Kommentar eines Teilnehmers:

„Nachdem ich beim letzten Turnier mir das Ergebnis am letzten Loch versaut hatte, weil ich nur noch den Score und Mich-Herunterspielen im Kopf hatte, las ich jetzt vorab nochmals Deine Tips durch. Ergebnis: Hole-In-One, 39 Stablefordpunkte, in den einstelligen Bereich gespielt...“. (R.S. aus A.)

Weitere Informationen zu den Workshops, Termine und Anmeldung finden Sie unter <http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2734>

The logo for 'golfpower.info' is displayed in a large, light green, semi-transparent font. The word 'golfpower' is in a bold, lowercase sans-serif font, and '.info' is in a smaller, regular lowercase sans-serif font. The background of the logo area is a faint, textured green pattern.

Wie sieht Ihre Lösung zum Regelquiz aus? Hier die

Antwort zum Regelquiz

Gemäß Regel 27-2 a+b (Provisorischer Ball) wurde regelkonform gehandelt. Was das Wartenlassen des nächsten Flights angeht, allerdings nicht der Etikette entsprechend. Unter „Spieltempo“ heißt es: „Spieler, die einen Ball suchen, sollten nachfolgenden Spielern unverzüglich (!) ein Zeichen zum Überholen geben, wenn der gesuchte Ball offensichtlich nicht gleich zu finden ist. Sie sollten nicht zunächst 5 Minuten suchen, bevor sie überholen lassen.“  
Antwort also: regelkonform ja, aber Verstoß gegen die Etikette.

Weiterempfehlung

Wem könnte der Newsletter oder die Webseite noch nützen, wem könnten Sie damit weiterhelfen, einen Gefallen tun?

Bitte empfehlen Sie uns weiter: <http://www.golfpower.info>.

Für heute danke für Ihre Aufmerksamkeit, Ihnen ein schönes Spiel und  
may your shot always land on green pastures ...

Mit herzlichem Golf-Gruß

Ihr

dr. wolfgang kuner

newsletter@golfpower.info

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2732>

© kuner, golfpower.info 12/2006

Dieser Newsletter darf ganz oder auszugsweise mit Hinweis auf Autor und Webseite [www.golfpower.info](http://www.golfpower.info) vervielfältigt und weitergegeben werden



**golfpower.info**