

## NEWSLETTER golfpower.info

Golf ist, wenn man / frau trotzdem lacht...  
(Warnung: nicht ganz weihnachtlich - aber umkehrbar)

Auf dem Golfplatz steht ein Spieler seit Minuten vor seinem Ball. Er schaut nach unten, dann nach oben, holt mit seinem Schläger aus und hält inne. Sein Partner wird ungeduldig und sagt: „Was soll das denn? Nun mach mal!“ - „Meine Frau sitzt im Clubhaus und beobachtet mich. Ich möchte den perfekten Schlag hinbekommen.“ - „Vergiss es. Du hast keine Chance, sie von hier zu treffen.“

### Webseiten- und Seminar-News

Auf der Golf Mental-Webseite [www.golfpower.info](http://www.golfpower.info) gibt es eine Reihe von Neuerungen:

\* Neue Artikel zum MentalGame wurden hochgeladen, es stehen Ihnen jetzt alle im Golfjournal in 2006 erschienenen Artikel zur Verfügung. Einschließlich Mentaler Scorecard und Fähigkeits-Check, alles zum Download.  
<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2735>

\* Selbstverständlich finden Sie wieder ein neues Zitat zur Inspiration.

\* Da Mannschafts-Workshops immer mehr Zuspruch finden, wurde der Text saisonal aktualisiert. Finden Sie sich wieder? Und vor allem: wie wollen Sie aktiv werden? Sie wissen doch: „Am Anfang war die Tat“ (Goethe, Faust 1).

\* Um Ihnen die Suche nach einem bestimmten Thema oder Begriff zu erleichtern, wurde eine Suchfunktion (Startseite) eingebaut, die alle Seiten durchsucht und die relevanten Textstellen hervorgehoben listet.

\* Um Ihnen in der nun golffreien Zeit doch Möglichkeiten zum Spiel und - insbesondere - Training der mentalen Stärke zu ermöglichen, wurde eine neue Seite eingebaut. Lassen Sie sich überraschen ....  
<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2894>

\* Wie nutzen Sie die Winter"pause" praktisch und gezielt zur Saisonvorbereitung? Was und wie lässt sich jetzt sinnvoll und individuell trainieren? Welche Grundlagenfähigkeiten können (und sollten) Sie jetzt trainieren, um sofort stark - und mit Vorsprung - in die Saison starten und sich dann mehr dem Feintuning widmen zu können?

Dies sind, neben anderen, Themen des nächsten Teleseminars am 11. Januar. Was ist ein Teleseminar? Eine intensive Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema, gemütlich von zuhause aus. Mehr dazu hier  
<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2895>

### Regelquiz

Golf ist das einzige Spiel, wo jede/r der eigene Schiedsrichter ist. Um dem Spirit of the Game nahezukommen, helfen Regelkenntnisse. Beim heutigen Regelquiz werden Sie als PlatzrichterIn zu folgendem Streitfall gerufen:

Tiger & Rabbit-Turnier, Zählspiel nach Stableford. Flightzusammensetzung Hoch - Mittel - Tief. Der HCP-45er macht an Loch 9, Par 5, am Abschlag einen Luftschiß, wobei sein Ball vom Tee fällt. Blitzschnell setzt er ihn wieder aufs Tee und schlägt ab, dieses Mal treffend. Beim Aufschreiben der Schlagzahl am Grün gibt es dann unterschiedliche Meinungen. Der mittlere Handicapper sagt; „Ganz klar, Ball in Ruhe bewegt und dann vom falschen Ort gespielt. Zwei Strafschläge plus Luftschiß. Und sich noch Erleichterung durchs Wiederaufteen verschafft. Wenn Du jetzt nicht zurückgehst und das behebst, wirst Du disqualifiziert“. Die hohe Handicapperin schüttelt den Kopf: „Luftschiß plus ein Strafschiß, sagen die Golfregeln“. Der HCP45er dagegen, schon halb

beleidigt: „So ein Quatsch. Ich habe den Ball ja gar nicht getroffen. Zählen tun nur die Schläge, bei denen der Ball auch getroffen wird. Hat mir der Pro bei der Platzreife-Runde gesagt“.

Bevor das Ganze zum Streit eskaliert, winkt man Sie als Mitglied der Spielleitung, das das Turnier beobachtend gerade im Cart vorbeifährt, herbei. Was sagen Sie den Dreien?

Die Antwort finden Sie weiter unten.

#### Golf-Zitat

Golf is very much like a love affair, if you don't take it seriously, it's no fun, if you do, it breaks your heart. Don't break your heart, but flirt with the possibility."

Louise Suggs

(zahlreiche Siege im Amateur- und LPGA-Bereich, dreifache LPGA-Präsidentin)

Wie ernsthaft ist Ihre Beziehung mit Old Man oder Old Lady Golf? Das lässt sich schnell erkennen, jetzt, in der Winterzeit. Mehr dazu weiter unten, im heutigen MentalGame-Thema.

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

#### Gesetz 3

„ Neue Golfbälle sind wasser-magnetisch. Zwar lässt sich dies nicht im Labor nachweisen, doch ist hinlänglich bewiesen, dass je teurerer der Ball, desto stärker die Anziehungskraft des Wassers.“

#### Mentale Stärke

Wie steht es aktuell um Ihre mentale Stärke? Haben Sie sich auf der Webseite bereits getestet? Auch schon Entwicklungen festgestellt?

Wie? Einfach die Ergebnisse der Tests nebeneinander stellen - idealerweise testen Sie sich 1x / Monat während der Saison, jetzt zum Ende und dann bei Wiederbeginn in 2007. Da der Test und Ihr Auswertungsprofil kostenfrei sind, eine gute Gelegenheit, sich ein Bild zu verschaffen.

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

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

Lassen Sie uns (alle Webseiten-BesucherInnen) 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>

\* Aufgrund eines Providerversäumnisses stand der Test einige Zeit nicht zur Verfügung.

Dank einer aufmerksamen und kommunikativen Webseiten-Besucherin konnte dies behoben werden. Auch auf diesem Wege nochmals ein Dankeschön.

\* Golfpower.info bedankt sich für derartige Hinweise übrigens mit einem Bonus von 5% auf ein „Produkt“ Ihrer Wahl von der Webseite (Seminarteilnahme, Coaching usw., bald auch weitere MentalGame-Möglichkeiten und Angebote). Auch Ihre Themenwünsche oder Anregungen erfahren wir gerne.

Wie sieht nun Ihre Entscheidung im Regelquiz aus?  
Hier die Antwort:

Nun ja, hoffentlich sorgen Sie als erstes dafür, das Grün freizumachen, den Spielfluss nicht weiter zu behindern und Aufschreiben und Diskussion an den nächsten Abschlag zu verlegen. Zwar ist die Ansicht des HCP45ers gelegentlich anzutreffen, aber dennoch unzutreffend, ebenso die Auslegung des Mittel-HCPers, so passend diese zunächst auch scheinen mag. Sobald der HCP45er den Schlag nach dem Ball ausgeführt hatte, war der Ball im Spiel (Erklärungen „Schlag“; Regeln 11-3; 11-3/1) und hätte gespielt werden müssen, wie er liegt. Durch das Zurücksetzen wurde der Ball „in Ruhe“ bewegt (18-2a; 18-2a/1; 18-2a/2). Mit dem zweiten Schlag, ohne vorher den Ball zurückzulegen, wurde mit der Strafe von einem Schlag und Verlust der Distanz gespielt (27/17, Vorrang vor 18-2a). Also Luftschlag plus Strafschlag, der folgende Abschlag ist Schlag Nummer 3. Die hohe HCPerin liegt richtig.

Unser heutiges MentalGame-Thema wirft einen Blick auf die Frage, wie die spielfreie Zeit doch noch golferisch genutzt werden kann:

„Heimspiel“?

Ist die Golfsaison vorbei? Nun ja, je nachdem, wie man / frau es betrachtet. Ist Golf nur ein Flirt (siehe Zitat oben), dann ist jetzt Pause, weil man / frau nicht mehr „spielen“ kann. Ist es eine ernsthafte Beziehung, dann schmerzt das fehlende gemeinsame „Naturerlebnis“ möglicherweise, dennoch geht die Beziehung weiter. Denn die Golfsaison ist lediglich in einer anderen Phase. War früher der Begriff „Wintersaison“ gleichzusetzen mit „Pause“, mit dem Ergebnis, dass zu Beginn der „richtigen“ Saison alles jammerte, weil der Schwung verloren war, verstehen heute ambitionierte und „angefressene“ (begrifflicher Gruß an unsere Schweizer LeserInnen) GolferInnen diesen Zeitraum als Vorbereitungsphase. Mit Schwerpunkt auf Analyse und Aneignung von Grundlagenfähigkeiten, die während Training und vor allem Spiel in der Saison (zwangsläufig) zu kurz kommen. Was ist damit gemeint? Golf hat mindestens drei Komponenten: Technik, Fitness und natürlich die mentale Seite. Es gibt wenige Sportarten, bei denen Körper, Seele und Geist im (Milli-) Sekundenbereich so perfekt harmonisieren müssen, um gelingend zu spielen.

Unsere Vorbereitungsphase beginnt idealerweise mit der Analyse der vergangenen Spielzeit. Was ist Ihnen gelungen, wo sind Sie weitergekommen und wo nicht, was muss sich auf alle Fälle wie ändern? Wie wurden Ziele, Wünsche, Erwartungen erreicht? Wie konsequent haben Sie dafür / daran gearbeitet? Welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?

Wie lauten Ihre Ziele für die Spielsaison 2007? Wo wollen Sie am Ende der Saison stehen? Was erreicht haben? Was wollen Sie verändern? In welchen Bereichen? Können Sie das realistischerweise schaffen? Was ist dazu wie erforderlich? Welcher Zeitrahmen ergibt sich dafür? Welcher Trainingsplan? Welches Training ergibt sich daraus für die Monate bis Ende März, welcher Wochen-, welcher Tagedrainingsplan? Und macht der Gedanke an diese Ziele Ihnen Spaß? Erklimmt das innere Feuer? Sind Sie bereit dafür (hart) zu arbeiten? Zeit und Energie zu investieren? Sind Disziplin und Motivation gegeben? Falls nein, was gilt es wie zu verändern?

Die Vorbereitungsphase ist ein idealer Zeitraum, um Fitness und mentale Fähigkeiten auszubauen.

Da wir beim Golf Maximalkraft, Kraft-Ausdauer und Schnellkraft brauchen, ergibt sich, quasi von alleine, ein abwechslungsreiches Training. Ob dies im Fitness-

Studio oder zuhause stattfindet ist sekundär. Therabänder unterschiedlicher Stärken und „Pezziball“ (beides günstig heutzutage beim Discounter oder ebay) sind für das Heimtraining ebenso preiswerte wie vielseitige Geräte für die genannten Krafttrainingarten. Vielleicht finden Sie einen Kurs in Pilates, ein ideales Training (für Golf) zur Stärkung von Bauch und Rücken. Auch ein Stretchingangebot wäre nicht schlecht. An der Flexibilität zu arbeiten ist ein wichtiger Bestandteil (nicht erschrecken: 3x/Woche sollte es schon sein). Spinning ist ein schnell Fortschritte bringendes Ausdauer- und Herzkreislauftraining (sofern regelmäßig betrieben). Laufband im Studio oder schnelles Gehen (Nordic Walking ist nicht gemeint) draußen erhöhen die Ausdauerfähigkeit. Golfspezifisch trainieren Sie (sukzessive aufbauend) Strecken von bis zu 6 km, die dann in etwa 50min. bewältigt werden sollten. Beginnen Sie mit weniger und langsamer und steigern Sie. 55min sind auch noch ok, 45min eine Spitzenzeit. Auf dem Platz dann schnell und ausdauernd unterwegs zu sein, wird die Spielfreude aller erhöhen.

Was die mentale Seite betrifft, lässt sich die Vorbereitungszeit nutzen, insbesondere die Fähigkeit, schnell entspannen zu können, zu trainieren. Trainieren Sie bewusste Atmung und Progressive Muskelrelaxation (siehe hierzu die Artikel im Golfjournal oder das oben genannte Teleseminar) so weit, dass Sie gleichsam „auf Knopfdruck“, mit einem Atemzug geistig und muskulär entspannen können. Die Preshot-Routine, die diesen Teil enthält, lässt sich auch während des Winters zuhause üben. Ebenso, hin und wieder gezielt auf Selbstgespräche zu achten und in eine fördernde Richtung zu verändern: eine Fähigkeit, die auf der Runde wichtig ist. Spielerisch Ihre mentalen Fähigkeiten ausprobieren und trainieren können Sie auf der Webseite:

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2894>

Von der Technik her bietet sich Putten als eine gute Kombination von Technik- und Mentaltraining, insbesondere Abbau von Druck, an. Sofern kein Flokati, lässt sich fast jeder Flur- oder Wohnzimmerteppich zum Grün umfunktionieren. Bei weniger hohen Zimmerdecken lassen sich schwerere, verkürzte Übungsschläger verwenden, um „im Schwung“ zu bleiben und Kraft aufzubauen. Auch den eigenen Schwung, ohne Ausführung, vor dem inneren Auge zu sehen und ablaufen zu lassen, insbesondere zu spüren, ist eine gute Vorbereitung für eine schnelle Preshot-Routine und Fokussierung auf den Schlag.

Es lässt sich also einiges tun - viel Spaß und Erfolg dabei. Ausführlich geht es um dieses Thema im Teleseminar am 11. Januar.

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2895>

Hier der Kommentar eines Teilnehmers:

„Im Vergleich zu früher spiele ich lockerer und konzentrierter. Begeistert bin ich über die Form meiner Partnerin, du hast sie aus Ihrem Tief herausgeführt und sie spielt von Runde zu Runde besser. Danke für den schönen und erfolgreichen Workshop - wir bleiben dran“. (H. M. aus H.)

In 2007 wird es ein erweitertes Workshop-Programm geben. Informationen, Termine und Anmeldeöglichkeiten finden Sie im Laufe des Januars auf [www.golfpower.info](http://www.golfpower.info).

Weiterempfehlung

Wen könnte der Newsletter oder die Webseite noch interessieren, wem könnten Sie damit weiterhelfen, einen Gefallen tun? Bitte empfehlen Sie uns weiter:

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2764>

Für heute danke für Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Interesse am MentalGame und golfpower.info und Ihre Besuche auf unserer Webseite. Auch im Neuen Jahr sind Sie herzlich eingeladen.

Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Weihnachtsfest und ein golferisch wie insgesamt wunscherfülltes 2007!

May your shot always land on green pastures ...

Mit herzlichem Golf-Gruß

Ihr

dr. wolfgang kuner

[newsletter@golfpower.info](mailto: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

The logo for golfpower.info is centered at the bottom of the page. It features the text "golfpower.info" in a white, lowercase, sans-serif font. The text is set against a circular background of green grass, which is slightly blurred and has a soft glow around it. The dot of the "i" in "info" is a small white circle.