

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

Golfer nach einer miserablen Runde zum Caddy: "Bin so frustriert, ich könnte mich im Teich dort drüben ertränken."

Caddy: "Glauben Sie, Sie können dabei wenigstens den Kopf lange genug unten lassen?"

=====
Webseiten- und Seminar-News
=====

Auf der Golf Mental - Webseite www.golfpower.info gibt es folgende Neuerungen:

* Eine Reihe neuer Workshops erweitert und ergänzt das bisherige Golf Mental - Seminarangebot. Noch mehr Möglichkeiten für Sie, einen Schlüsselbereich Ihres Spiel zu verbessern. Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.newstroll.de/app/lt/?id=10726&l=3009>

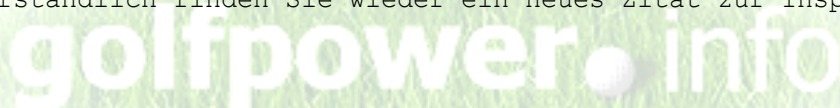
* Die Termine der Golf Mental - Workshops und - TeleSeminare 2007 (1.Halbjahr) stehen zu Ansicht und Download bereit.

<http://www.newstroll.de/app/lt/?id=10726&l=3010>

* Neue Artikel zum MentalGame wurden hochgeladen, ebenso der in der letzten Ausgabe des Golfjournal besprochene „Putting-Check“ - ebenfalls zum Download.

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

* Selbstverständlich finden Sie wieder ein neues Zitat zur Inspiration.

The logo for 'golfpower.info' is displayed in a large, white, sans-serif font. The word 'golfpower' is on the left, followed by a small white circle, and then 'info' on the right. The background behind the text is a soft, out-of-focus image of green grass.

=====
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 gilt es folgenden Fall zu klären:

Der Platz ist beispielbar, aufgrund der Witterungsbedingungen sind manche Spielbahnen allerdings noch in unbefriedigendem Zustand. Eine Platzregel gestattet Besserlegen auf den Löchern 2, 7, 11, 14 und 17, was sich schnell herumgesprochen hat.

Die Bälle der Spieler A, B und C kommen auf der 7 an entsprechenden Stellen des Fairways zur Ruhe.

A nimmt seinen Ball auf, reinigt ihn und legt ihn, etwa eine Scorekartenbreite von der ursprünglichen Stelle entfernt, nicht näher zum Loch, zurück.

B, als nächster, nimmt ebenfalls auf und reinigt, misst dann aber eine Schlägerlänge ab und lässt den Ball, ebenfalls nicht näher zur Fahne, am äußersten Ende, aber noch innerhalb des Bereichs dieser Schlägerlänge, fallen - nicht ohne die süffisante Seitenbemerkung zu A: „Man müsste eben die Regeln kennen, dann hat man mehr Spielraum: Besserlegen wird wie Boden in Ausbesserung behandelt!“

C, als nächster, kommentiert: „Mal abwarten, auch Besserwisser erhalten Ihren Strafschlag, notier' Dir schon mal einen ...“, was ihm einen wütenden Blick von B einbringt. C kümmert dies nicht, er kennzeichnet seinen Ball, nimmt ihn auf und legt ihn dann innerhalb von 20cm von der ursprünglichen Stelle, nicht näher zur Fahne, zurück.

Auf dem Weg vom Grün zum nächsten Abschlag wird nun heiß diskutiert, ob und von wem korrekt verfahren worden sei, bzw. wer wie viele Strafschläge bekäme. Die Drei sind erleichtert, als sie Sie, noch auf Ihren Drive wartend, am nächsten Abschlag treffen: „Prima, endlich jemand, der uns weiterhelfen kann. Bitte sagen Sie uns, wie's geht.“ Mit welcher Auskunft helfen Sie den Herren weiter?

Die Antwort finden Sie weiter unten.

=====
Golf-Zitat
=====

"You create your own luck by the way you play. There is no such luck as bad luck. Fate has nothing to do with success or failure, because that is a negative philosophy that indicts one's confidence, and I'll have no part of it."
Greg Norman

Wie oft hört man / frau von GolferInnen Kommentare wie „Glück gehabt“ (z.B. wenn der Ball gerade noch fällt) oder „Pech“ (z.B. wenn er 0.5cm neben dem Loch liegen bleibt). Gibt es „Glück“ und „Pech“ (als zwei Seiten einer Medaille), also „Schicksal“, beim Golf – oder hängt, ob der Ball fällt oder nicht, von uns selbst, unserem Spiel ab? Greg Norman meint ja. Und weitergedacht: nimmt die Bewertung als Glück oder Pech zum einen nicht die Chance, zu fragen, was gut war oder anders werden soll, lenkt den Blick weg von uns, verhindert Weiterkommen und Übernahme von Verantwortung? Da sind wir schon mitten drin im Golf Mental, bei Einstellungen, Selbstbild oder möglicherweise (selbst-verursachten) emotionalen Turbulenzen („schon wieder Pech gehabt – heute klappt wieder gar nichts“).

Zum Saisonstart also Zeit, zu fragen, wo wir mit unserem MentalGame stehen und entsprechende Schritte zu unternehmen. Mehr dazu im heutigen Golf Mental – Thema, weiter unten.

Aus der – nicht ganz ernstzunehmenden (oder doch?) – Reihe „Die 20 Gesetze des Golf“ heute:

=====
Gesetz 4
=====

„Golfbälle prallen nie von Bäumen zurück aufs Fairway. Sollte dies einmal der Fall sein, hat der Baum ein Gesetz des Universums gebrochen und sollte gefällt werden.“

Wie lautete Ihre Auskunft im Regelquiz?

=====
Hier die Antwort:
=====

Die Spielleitung hatte mit einer Platzregel auf den Löchern 2, 7, 11, 14 und 17 Besserlegen („Winterregeln“) gestattet. Das darin, wie üblich und korrekterweise, beschriebene Verfahren schreibt vor, dass der Ball straflos aufgenommen und gereinigt werden darf, seine Lage vor dem Aufnehmen gekennzeichnet werden muss. Weiter heißt es: „Der so aufgenommene Ball muss innerhalb von 20cm von seiner ursprünglichen Lage, jedoch nicht näher zum Loch und nicht in ein Hindernis oder auf ein Grün hingelegt werden“. Die Spieler befanden sich auf einem der genannten Löcher, durften also nach dieser Platzregel verfahren.

Da A versäumt hatte, seinen Ball vor dem Aufnehmen zu kennzeichnen, hat er sich einen Strafschlag zugezogen. B hat ebenfalls nicht gekennzeichnet, lässt den Ball fallen (statt hinzulegen), dazu noch außerhalb der in der Platzregel exakt vorgeschriebenen Entfernung. Er ist mit einem Strafschlag gut bedient, denn zur Grundstrafe von einem Strafschlag kommt keine andere Strafe nach dieser Platzregel hinzu. Auch liegt er falsch, was die Gleichsetzung mit „Boden in

Ausbesserung“ angeht. Die Entfernung, innerhalb deren der Ball hingelegt werden muss, wird exakt in der jeweiligen Platzregel festgelegt. C handelt platzregelkonform, er dürfte den Ball noch reinigen, hielt dies aber offensichtlich nicht für notwendig.

Fazit: Es empfiehlt sich also (nicht nur in solchen Fällen), einen Blick auf die entsprechenden Platzregeln am Schwarzen Brett zu werfen.
(Nachlesen: Platzregeln, Teil B: Musterplatzregeln, 3b)

Unser heutiges MentalGame - Thema bietet eine Standortbestimmung zum Saisonstart - um bei Bedarf, noch so früh wie möglich, in Richtung Verbesserung aktiv werden zu können.

=====
Bestandsaufnahme zum Saisonstart
=====

Wo stehen Sie in den Bereichen Technik, Fitness, Ernährung und natürlich Golf Mental? Wie vorbereitet sind Sie? Wie haben Sie sich in der spielfreien Zeit gestärkt? Wie sieht Ihre Bilanz für die folgenden, grundlegenden MentalGame - Bereiche aus?

- In welchem Maße sind Ihnen Ihre Einstellungen und Erwartungen bewusst und dem Spiel förderlich?
- Wie klar und realistisch sind Ihre Ziele für die Saison und wie konkret die daraus abgeleiteten Trainingsziele?
- Wie fokussiert sind Sie auf Score oder Hcp?
- Welche Rolle spielen Kontrolle, hohe Ansprüche oder Zielorientierung bei Ihren Schlägen?
- Haben Sie eine Preshot-Routine, die individuell auf Sie zugeschnitten ist, Ihr Spiel unterstützt, eingespielt ist und Sicherheit gibt?
- Ebenso eine Postshot-Routine, die Sie jeden Schlag positiv / neutral verarbeiten und abhaken lässt?
- Und gleichermaßen eine In-Between-Routine, die Sie abschalten lässt und die Sie zwischen den Schlägen aufbaut?
- Wie steht es um Ihre Fähigkeiten zur Konzentration, Entspannung und bewussten Atmung und der Fähigkeit, in den Schlag „einzutauchen“?
- Wie haben Sie Ihre Emotionen, Selbstgespräche, Zweifel im Griff?
- In welchem Maße wird Ihr Spiel von Ängsten / Unlust (z.B. Bunker, Wasser Rough) beeinflusst?
- Wie frei von Druck können Sie im Turnier golfen oder wenn es „um etwas geht“?
- Wie steht es mit Ihren Fähigkeiten, sich von Ablenkungen und Störungen (von innen und außen) schnell lösen zu können?
- Wie bewusst gestalten Sie Ihre Ernährung während der Runde?
- Wie oft sind Sie in der Lage, Ihr gutes Spiel zu wiederholen?

Dies sind nicht alle Bereiche des MentalGame, zumindest jedoch die elementaren. Wenn Ihre Antworten auf die Fragen der Standortbestimmung Handlungsbedarf signalisieren - ein Golf Mental - Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, gezielt, praktisch und individuell daran zu arbeiten.

Wenn ein Tip gestattet ist: je früher desto besser. Vom 11. - 13. April findet der erste MentalGame - Workshop statt.

Weitere Termine und Informationen finden Sie hier:

<http://www.newstroll.de/app/lt/?id=10726&l=3009>

=====
Fragen zum MentalGame - Coaching:
=====

Eine häufig gestellte Frage lautet: „Wenn ich jetzt mit dem Coaching beginne, wie schnell geht es denn, bis ich Fortschritte sehe und wie lange sollte ich das machen?“

Antwort auf „Wie lange?\": Bis Sie sagen, jetzt bin ich soweit, die von Ihnen erwünschten Veränderungen realisiert sind.

Antwort auf „Wie schnell?\": Über Ergebnisse aus dem Golf - Bereich geben die Zitate von TeilnehmerInnen in den letzten Newsletters Auskunft. Hier nun, mit zwei aktuellen Beispielen, ein Blick über unseren Sport hinaus:

Ein jugendlicher Schwimmer, der auf Platz 20 der Landes - Rangliste abgerutscht war, schwamm sich, nach unserer ersten Coaching-Sitzung, im Wettkampf auf Platz 1 der Rangliste zurück.

Ein zweiter jugendlicher Schwimmer erzielte im Wettkampf, 3 Tage nach unserer ersten Sitzung, auf seiner „ungeliebten“ Distanz, die Qualifikationszeit zur Landes - Meisterschaft und eine Bestzeit auf einer zweiten Strecke.

=====
Weiterempfehlung
=====

Wen könnte dieser 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 an Golf Mental und golfpower.info und Ihre Besuche auf unserer Webseite.

Ihnen einen guten Start in die Saison 2007 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 03/2007