

Elke Staehelin-Witt

Golfen ohne Stress

**7 mentale Prinzipien für
Anfänger und Fortgeschrittene**





tredition®

www.tredition.de

© 2018 Dr. Elke Staehelin-Witt

Lektorat und Layout: Dr. Matthias Feldbaum, Augsburg

Umschlag: Kate Isler, UNA Werbeagentur, Basel

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 42, 22359 Hamburg

Abbildungen: Cover, S. 3: iStock.com/OtmarW; S. 13: iStock/logosstock; S. 25: iStock/ImagineGolf; S. 39: iStock/stock_colors; S. 53: iStock/ImagineGolf; S. 69: iStock/floridastock; S. 89: iStock/MichaelSvoboda; S. 103: Valentin Valkov/Shutterstock; S. 117: iStock/espion; S. 129: iStock/simonkr; S. 137: iStock/Lisovskaya; S. 145: Petr Robin/Shutterstock

ISBN

Hardcover: 978-3-7469-9637-0

E-Book: 978-3-7469-9581-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Vorwort

Ich bin eine normale Freizeitgolferin. Keine sportlich herausragenden Leistungen in der Jugend, keine besondere Förderung im Ballsport. Zum Golfen kam ich mit Ende 30, weil mein Mann auf einer Reise keine Lust auf Strandferien hatte. Anstelle dessen standen wir in der Karibik auf einer Driving Range und nahmen erste Golfstunden. Es ist überflüssig zu sagen, dass wir seitdem natürlich keine Strandferien mehr gemacht haben. Aber das ist ein anderes Thema.

Die Bedeutung der mentalen Seite des Spiels und ihr Einfluss auf die Leistung faszinierte mich von Anfang an, vielleicht auch, weil ich beruflich als Coach arbeite. Ich kaufte mir Bücher, damals hauptsächlich in englischer Sprache, da es auf dem deutschsprachigen Markt noch nicht viel gab. Die Bücher waren spannend und ich habe einiges daraus mitgenommen. Doch mich störte, dass sich praktisch alle Bücher vom Inhalt her an gute Golfer, wenn nicht sogar Profis, richteten. Als Anfängerin kam ich mir ein wenig verloren vor.

Auch heute werden Anfänger und normale Freizeitgolfer, welche Bücher über die mentalen Aspekte des Golfspiels suchen, oft nicht fündig. Die meisten Bücher richten sich nach wie vor an bessere Golfer. Man findet in den Büchern Visualisierungstechniken und Schwunggedanken, die ein Freizeitgolfer mit z. B. vier Jahren Spielerfahrung und noch keinem perfekt ausgereiften Schwung nur schwer nachvollziehen kann. Gleichzeitig treten für den guten Golfer gewisse Erfahrungen wie etwa die totalen Schwungeinbrüche, die den Anfänger plagten, in den Hintergrund. Weniger erfahrene Golfer finden sich in den meisten Büchern zum mentalen Golf deshalb nicht wieder.

Dieses Buch ist daher dem ganz normalen Freizeitgolfer und der ganz normalen Freizeitgolferin und ihren Problemen gewidmet. Es stellt mentale Techniken vor, die von allen umgesetzt werden können, egal wie gut oder wie lange jemand bereits spielt. Und es hilft, das Verständnis für das Golfspiel jenseits der Technik zu entwickeln und zu schärfen. Mit Krisen umgehen können und eine persönliche Haltung gegenüber dem Golfspiel zu entwickeln, die einen durch Höhen und Tiefen trägt, sind der Kern mentaler Stärke auf dem Golfplatz. Und diese mentale Stärke kann von jeder Spielerin und jedem Spieler erlangt werden, unabhängig von den momentanen golferischen Fähigkeiten.

Aus Gründen der Lesbarkeit habe ich mich dazu durchgerungen, im Folgenden – genderpolitisch unkorrekt – nur noch von „dem Golfer“ zu reden. Frauen sind – wie es immer so schön heißt – selbstverständlich mit gemeint. Oder noch besser: Fühlen Sie sich als Frau gar nicht erst angesprochen, weil Sie ohnehin schon die Ruhe auf dem Golfplatz sind. Doch schenken Sie das Buch auf jeden Fall Ihrem Mann.

Inhaltsverzeichnis

Eine mental starke Haltung entwickeln	13
Die Leiden des nicht mehr ganz jungen Peter K.	14
Kontrollverlust auf dem Golfplatz.....	16
Was den Profi vom Amateur unterscheidet.....	18
Im Moment sein.....	20
Was Sie von diesem Buch erwarten dürfen.....	22
Woher kommt der Stress auf dem Golfplatz?.....	25
Die mentalen Herausforderungen einer Golfrunde.....	26
Unter Stress golft der Mandelkern	29
Verlustaversion auf dem Golfplatz.....	31
Unterdrückte Emotionen führen zu mentaler Erschöpfung	33
Stress und Ärger entstehen durch die Bewertung	34
1. Prinzip: Durchbrechen Sie negative Emotionen sofort.....	39
Seien Sie sich der Stressspirale bewusst	39
Erlauben Sie sich einen Moment des Ärgers.....	42
Richtig atmen	43
Die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften fördern.....	46
Aktiv entspannen.....	47
Seine Gefühle willkommen heißen.....	49
Bewusste Ablenkung	50
2. Prinzip: Geben Sie sich positive Signale.....	53
Die Haltung beeinflusst Hormone	54
Lächeln hilft.....	56

Hin zu statt weg von	57
Achten Sie auf Ihre Sprache.....	60
Was ist das Schlimmste, das passieren kann?.....	62
Seien Sie dankbar	65
Entwickeln Sie einen persönlichen Leitsatz.....	66

3. Prinzip: Schätzen Sie das Spiel und Ihre Fähigkeiten

realistisch ein	69
Wie Golf Ihren Körper fordert.....	70
Putten ist mehr als Minigolf	73
Golf verleitet manchmal zu übertriebenen Erwartungen	75
Kleine Ursache, große Wirkung.....	79
Die durchschnittliche Leistung ist die Erwartung	80
Der Ball muss ins Loch	82
Spielen Sie Ihr persönliches Par	83
Wie gut sind eigentlich die anderen?.....	84

4. Prinzip: Kontrollieren Sie, was kontrollierbar ist.....89

Erkennen, was kontrollierbar ist	89
Den Schwung können Sie nur begrenzt kontrollieren	90
Die äußeren Bedingungen können Sie nicht kontrollieren	93
Sie können die Pre-Shot-Routine kontrollieren.....	94
Sie können Ihre Schwunggedanken kontrollieren.....	96
Sie können Ihre gute Absicht kontrollieren.....	98
Sie können Ihre Erwartungen kontrollieren.....	100
Sie können Ihr Verhalten kontrollieren	101

5. Prinzip: Sehen Sie gutes Golf als Prozess

103	
Ignorieren Sie das augenblickliche Ergebnis	103
Die Lernkurve im Golf.....	105
Lernen Sie den Prozess lieben.....	107
Setzen Sie sich prozessorientierte Ziele	109

Veränderungen Schritt für Schritt.....	111
Die Formel für Erfolg	113
Machen bessere Handicaps eigentlich glücklich?.....	115
6. Prinzip: Im Moment bleiben	117
Golfen in „der „Zone“	117
Das „Im-Moment-Sein“ trainieren	119
Positive Gefühle verankern	124
7. Prinzip: Harmonie im Flight.....	129
Grenzen Sie sich gegenüber unliebsamen Mitspielern ab.....	130
Was werden gute Spieler von mir denken?	132
Sein eigenes Spiel spielen.....	134
Die richtige Ernährung.....	137
Verbrauch auf der Runde	138
Die Folgen unzureichender Ernährung	139
Die richtige Ernährung auf einer Golfrunde.....	140
Mentales Golf: Zusammenfassung.....	145
Die 7 Prinzipien im Überblick	146
Eine mental starke Haltung vor dem Start	149
Verweise.....	151

Eine mental starke Haltung entwickeln

*The whole secret to mastering the game of golf –
and this applies to the beginner as well as the pro –
is to cultivate a mental approach to the game
that will enable you to shrug off the bad days,
keep patient and know in your heart
that sooner or later you will be back on top.*

Arnold Palmer



Die Leiden des nicht mehr ganz jungen Peter K.

Eigentlich hatte Peter K. ein schönes Leben. Er spielte mit seinen Freunden Tennis und verausgabte sich so richtig schön. Nach dem gewonnenen oder verlorenen Match trank er ein Bier oder auch mehrere, und ob er gewonnen oder verloren hatte, war von untergeordneter Bedeutung, denn er hatte sich ausgepowert und das Adrenalin des Tages abgebaut. Manchmal betrieb er auch lieber Sport auf dem heimischen Sofa und schaute am Sonntagnachmittag Formel 1 mit der Chipstüte in der Hand. Kurzum, er war mit sich und der Welt zufrieden.

Bis zu dem Tag, der sein Leben veränderte. Jener Tag, an dem seine geliebte Ehefrau mit einem Prospekt in der Hand auf ihn zukam und sagte „Schatz, ich glaube, wir sollten anfangen, Golf zu spielen. Die Meiers, Schulzes und Müllers aus dem Tennisklub spielen alle schon. Und Golf kann man auch so toll in den Ferien spielen. Klaus und Irene sind gerade von ihren Golfferien aus Südafrika zurückgekommen. Außerdem ist Chips essen auf dem Sofa ungesund.“

Schnitt! Wir schreiben einen traumhaften Samstagmorgen. Das Gras ist noch nass vom Tau und die Vögel singen ihr Morgenlied. Eine angenehme Kühle umweht Peter K. (nun seit drei Jahren passionierter Golfer mit Handicap 28,6), während die Sonne die sommerliche Wärme des Tages ankündigt. Die letzten Wochen war Peter K. mit seinem Golf versöhnt. Die Bälle flogen, die Putts fielen und die Runden mit Freunden und Ehepartnerin waren schön und entspannt. Heute steht ein Turnier an. Peter K. fühlt sich gut, sehr gut sogar. Heute sollte es möglich sein, sich herunterzuspielen. Mit leichten Schritten und einem entspannten Lächeln schreitet K. zum ersten Abschlag. Er ist als Zweiter dran. Nachdem er den Abschlag seines Mitspielers bewundert hat, nimmt er seinen Driver aus der Tasche, steckt Tee und Ball in den Boden und macht einen Probeschwing. Er visiert sein Ziel auf dem vom Tau und der Sonne glänzenden Fairway. Er zieht auf, er zieht durch ...

und verzieht den Ball derart in das linke Wäldchen, dass den Vögeln der Gesang im Hals stecken bleibt. Peter K. kann sich nicht erinnern, wann er das letzte Mal einen derart schlechten Abschlag hingelegt hat. Nun gut. Er spielt einen provisorischen (genauer gesagt einen endgültigen) zweiten Ball hinterher. Auch der ist weg. Sein Schritt ist schon nicht mehr so federnd, und die Schweißperlen auf seiner Stirn nur indirekt den steigenden Temperaturen geschuldet. Auf Loch 2, einem Par 3 versenkt er seinen Abschlag in jenem Bunker, in dem man auf keinen Fall landen sollte. Er benötigt 3 Schläge, um aus dem Krater wieder herauszukommen. 6 Schläge und Strich.

Zu allem Unglück fallen die Putts nicht! Die Greenkeeper sind aus den Ferien zurück und haben unverzüglich die Greens geschoren. Peter K. hat kein Gefühl für die Länge. Der Ball rollt und rollt, 3-Putt! Am nächsten Loch nimmt Peter K. Tempo raus. Leider geht es bergauf und er puttet gegen die Grasrichtung in den Schatten. Viel zu kurz! Wieder 3-Putt! Und so geht das Spiel munter weiter. Abschlag in die Büsche, auf dem Grün mal zu viel Break, mal zu wenig, mal gar keins, wo er eins gesehen hat, rauf statt runter, links statt rechts. Und so weiter und so fort.

Ärger steigt in Peter K. auf. Er wittert die Aushebelung physikalischer Gesetze: „Das kann doch nicht wahr sein! Das gibt es doch nicht!“. Auch Frust macht sich breit „Jetzt habe ich doch wirklich viel geübt.“ Und sogar eine leichte Verzweiflung: „Den Sch...sport lerne ich nie!“ „Schau mal, der Specht dort drüben“, sagt seine Flightpartnerin und deutet Richtung Baum. „Specht. Aha, ja. Sehr schön“, entgegnet K. geistesabwesend. Ihm ist jetzt nicht nach Zoologie. Er spürt seinen Puls, und seine Gedanken flitzen hin und her. „Okay“, sagt er zu sich selbst. „Ganz ruhig. Die Runde ist noch nicht zu Ende. Konzentrier dich! Wenn du ab jetzt Bogey und ein Par spielst, dann ...“ Es ist egal, was dann wäre, denn Peter K. spielt natürlich keine Bogeys. Nein. Er spielt

vor allem Doppel- und Triple-Bogeys. Sein Versuch, die Sache unter Kontrolle zu bringen, scheitert grandios.

Eine Woche später nimmt er einen neuen Anlauf. Es geht drei Löcher gut, dann beginnt das Elend von Neuem. Peter K. geht zu seinem Pro und lädt bei ihm sein Leid und einen respektablen Geldbetrag ab. Danach geht gar nichts mehr. Auf der nächsten Runde kann sich K. noch bis an Loch 13 beherrschen, dann überkommt es ihn und er schlägt vor Ärger mit dem Schläger auf seinen Golfsack. Dummerweise hatte er vor der Runde seine Uhr darin verstaut. Der Uhrmacher diagnostiziert Totalschaden.

Peter K. reicht es. Gründlich. Den kommenden Sonntag verbringt er beim Großen Preis von Monte Carlo vor dem Fernseher. Nach dem Konsum einer XL-Tüte Chips ist ihm leicht schlecht. Fernsehen schauen ist auch keine Lösung. Er nimmt einen neuen Anlauf, wohl wissend, dass ja sowieso nichts klappt. Doch die Golfgötter haben ein Erbarmen. Der Ball fliegt weit und grad, die Putts fallen, und die Bunkerschläge misslingen nicht, weil er gar nicht im Bunker landet. Peter K. bleibt misstrauisch. Doch die Golfgötter beglücken ihn mit weiteren schönen Runden, bis er sich wieder in Sicherheit wiegt. Jetzt weiß ich, was ich tun muss, denkt sich K. Golf ist eigentlich doch einleuchtend und gar nicht so schwierig. Das war's. Für den Rest kontaktieren Sie den Anfang der Geschichte. Peter K. erwägt einmal mehr, wieder mit dem Tennis anzufangen ...

Kontrollverlust auf dem Golfplatz

„Der Mensch ist nicht Herr im eigenen Haus“, stellte Sigmund Freud Mitte des vorletzten Jahrhunderts fest. Freud spielte kein Golf, sondern beschäftigte sich mit ernsthaften Dingen wie Ödipuskomplex und speziellen Formen von Neid. Doch wenn er es getan hätte, dann hätte er

seine Erkenntnisse der Psychoanalyse gleich auf den Golfplatz übertragen können.

Neulich habe ich auf der Website *Psychology Today* den Beitrag eines amerikanischen Psychologen zum Thema „frustrierter Golfer“ gelesen. Der Therapeut Michael Bader schreibt, dass er seit 30 Jahren praktiziere und Hunderte von Menschen behandelt habe, die sich aller Sorten von realen und eingebildeten Vergehen bezichtigten. Doch er sehe selten diese blanke Form von Selbsthass und Verzweiflung, die den Freizeitgolfer befällt. Nicht jugendfreie Ausdrücke, rote Gesichter, hängende Schultern und Köpfe, zusammengekniffenes Lächeln. Kurzum, auf dem Golfplatz begegnet einem die gesamte Choreografie des Versagens.

Es gibt wenig Sportarten oder anderweitige Aktivitäten, wo man derart der Situation ausgeliefert ist und Abstürze erlebt. Vielleicht spielen Sie ein Musikinstrument, können Skifahren oder beherrschen Fremdsprachen. Um diese Fähigkeiten zu erwerben, müssen Sie lernen und üben. Doch wenn Sie einmal eine gewisse Zeit und einen gewissen Aufwand investiert haben, vermögen Sie einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Input und Output festzustellen. Durch Lernen und Üben erreicht man ein bestimmtes Niveau und kann es weitestgehend abrufen. Natürlich ist es auch Formsache, mal geht es ein wenig besser, mal nicht ganz so gut, aber das Niveau ist relativ konstant. Gelernt ist gelernt.

Und beim Golfen? Keine Aktivität vermag einen so alt aussehen zu lassen wie Golf. Man hatte die besten Absichten und heraus kam ein Socket. Nein, eigentlich war der Ball gar nicht mehr mit der Schlagfläche, sondern mit dem Schaft getroffen. Der Schlag sieht aus, als hätte man noch nie Golf gespielt und birgt eine gewisse Peinlichkeit in sich. Man bucht Stunde um Stunde beim Pro – und es wird schlechter anstatt besser. Noch schlimmer ist es, wenn man eine gute Phase hat und

sich denkt, dass man einen Schritt weiter ist und einem die ganz schlimmen Sachen nicht mehr passieren können. Hah, hah ...

Kurz bevor man dann das Golfset dem Sperrmüll übergeben, auf eBay versteigern oder im See versenken möchte, geschieht Wundersames. Der Schwung scheint einfach und einleuchtend, der Ball fliegt wie am Schnürchen und man wähnt sich definitiv einen Schritt weiter. Bis die ganze Sache wieder von vorne anfängt. Aus heiterem Himmel scheint alles wieder wie weggeblasen. Das ist zwar nicht so, aber im Moment fühlt es sich so an. Lustig ist das nicht.

Als Freizeitgolfer, der nicht schon als Kleinkind auf dem Golfplatz stand, erlebt man immer wieder, dass man nicht Golf spielt, sondern Golf mit einem macht, was es will. Wir wissen nicht wirklich was passiert und verlieren die Kontrolle über die Situation. Die hässliche Schlange des Versagens erhebt aus dem Nichts ihre Fratze und zerstört in Sekundenbruchteilen das aufgebaute Selbstvertrauen. Sie bringt ihre beste Freundin, die Angst mit, und gemeinsam machen sich die beiden einen schönen Nachmittag in unserem Kopf. Nichts geht mehr. Wir erleben den totalen Kontrollverlust.

Kontrollverlust ist eine der Hauptursachen für Stress. Unter Stress verkrampft sich die Muskulatur, und nun ist man überhaupt nicht mehr in der Lage, Golf zu spielen. Ein Teufelskreis beginnt. Wie bei einem schlecht gekühlten Atomreaktor setzt die golferische Kernschmelze ein. Und so manche Runde, die mit guter Laune und besten Absichten begann, endet mit Ärger und Frustration.

Was den Profi vom Amateur unterscheidet

Mein erster Pro sagte mir einmal, ich solle zu den Turnieren der Professionals gehen. Nicht, um zu sehen, wie toll diese spielen, sondern um zu sehen, was diesen missträt. Im Fernsehen sieht man ja lediglich die

abgeklärten Gesichter und das allenfalls leichte Zucken um den Mundwinkel, wenn der Birdie-Putt aus 20 m das Loch findet. Doch dies ist nur ein Ausschnitt. Die Cracks stehen ebenfalls hinter dem Baum, fischen ihren Ball aus dem Wasser oder schieben den Putt daneben. Einfach alles auf höherem Niveau. Allerdings unterscheidet sich der Profi noch in einem anderen wesentlichen Punkt vom Amateur.

Ich befolgte also den Rat meines Pros und ging zu einem German Open. Es war der Eröffnungstag und es regnete den ganzen Morgen in Strömen. Die Bunker sahen aus wie Wasserhindernisse, und lange war unklar, ob das Turnier an diesem Tag noch starten würde. Die Journalisten wurden zunehmend nervös, denn sie hatten ihren Beitrag noch nicht im Kasten. So gegen 11 Uhr hörte es auf zu regnen, die Maschinen rückten aus, pumpten die Bunker leer, und das Turnier begann. Tiger Woods, zu diesem Zeitpunkt der unbestrittene Star der Golfszene, stand natürlich im Mittelpunkt des Interesses. Er war im ersten Flight, und als er den Fairway entlangkam, wurden er und seine Kollegen von einem Tross von Journalisten, Fotografen und Kameramännern verfolgt. Es glich einer Völkerwanderung, und Woods und seine Flightpartner waren kaum noch zu erkennen. Woods setzte seinen Approach viel zu weit hinter das Grün und konnte von Glück sagen, dass kein Zuschauer daran glauben musste. Er beendete das Loch mit einem Bogey, und die Karawane zog weiter. An Loch zwei landete Woods mit seinem Approach im Bunker, aus dem er relativ schlecht herausspielte. In diesem Moment warf auch der Meister den Schläger zu Boden. Doch er fing sich sofort wieder. Am Ende gewann er das Turnier.

Auch guten Golfern missrät etwas, und der Gleichmut gerät ins Wanken. Doch sie haben gelernt, sich rasch wieder zu erholen. Professionals, die auf der Runde über ihre schlechten Leistungen sinnieren oder daran denken, dass ihr nächster Schlag misslingen könnte, können gleich die Koffer packen.

Und es ist auch nicht so, dass langjährige Profis nicht mehr mit ihren Emotionen zu kämpfen hätten. Sollten Sie etwa vor dem nächsten Turnier Ihren nervösen Magen verwünschen, dann denken Sie an Colin Montgomerie, der sagte: „Ich habe seit 12 Jahren nicht vernünftig geschlafen wegen diesem verdammten Spiel. Ich glaube nicht, dass man das in einem kompetitiven Spiel kann. Du wälzt und du drehst dich und du schläfst nicht.“

Der Umgang mit Emotionen ist eine der großen Herausforderungen des Spiels. Gute Golfer sind deshalb nicht nur technisch wesentlich stärker. Sie sind es auch mental.

Nun kann man natürlich argumentieren, dass Profis kaum die gefürchteten Totaleinbrüche haben. Sie verstehen, was sie da machen und können leichter zu ihrem Spiel zurückfinden. Doch je besser man ist, desto weniger fehlertolerant ist gleichzeitig das Spiel. Ein einziger schlechter Schlag kann Justin Rose und Kollegen den Sieg oder den Cut kosten. Zudem hängt ihr Einkommen davon ab. So gesehen ist die mentale Herausforderung wesentlich höher als für einen Freizeitgolfer.

Sie werden es kaum schaffen, auch nur annähernd an das technische Können der Spitzengolfer heranzukommen. Doch Sie können viel von deren mentaler Haltung lernen und mentale Stärke zu einem wesentlichen Bestandteil Ihres Spiels machen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange oder wie gut Sie spielen. Zu mentaler Stärke gelangt man durch das Wissen über die Zusammenhänge, Übung und die innere Einstellung.

Im Moment sein

Der Kern mentaler Stärke liegt darin, sich immer wieder ins Hier und jetzt, den sogenannten „Moment“ zu bringen und alles Negative hinter sich zu lassen. Was damit gemeint ist, veranschaulicht eine alte buddhistische Geschichte.

Zwei Mönche, Tanzan und Ekido, gingen gemeinsam einen schlammigen Weg entlang. Es regnete stark und das Rinnsal neben dem Weg war zu einem schmutzigen Bach angeschwollen. Hinter einer Kurve sahen sie ein wunderschönes Mädchen auf der anderen Seite des reißenden Baches, das in Tränen aufgelöst war. Tanzan fragte sie: „Was ist los?“ Das Mädchen erklärte ihnen, dass es auf dem Weg zu einer Hochzeit sei und den schlammigen Bach nicht überqueren könne, ohne seinen Kimono zu ruinieren. „Komm“, sagte Tanzan und streckte seine Arme aus. Er hob sie hoch, trug sie über den Bach und setzte sie an der anderen Seite des Baches wieder ab. Dann setzten die beiden Mönche ihren Weg fort. Ekido sprach nicht, bis sie den Tempel erreichten. Dann konnte er sich nicht mehr zurückhalten und sagte zu Tanzan in ärgerlichem Ton: „Wir Mönche gehen nicht in die Nähe von Frauen, insbesondere nicht junge und schöne. Es ist gefährlich. Warum hast du das getan?“ „Ich ließ das Mädchen auf dem Weg zurück“, entgegnete Tanzan. „Trägst du sie immer noch mit dir herum?“

Diese Geschichte handelt davon, Dinge gehen zu lassen und sich der Gegenwart zuzuwenden. Wir neigen dazu, über unangenehme Ereignisse noch lange zu sinnieren. Solange wir jedoch mit der Vergangenheit beschäftigt sind, können wir in der Gegenwart nicht unser Bestes geben.

Wenn wir wie Ekido die missratenen Schläge der Vergangenheit mit uns herumtragen, wird die Bürde immer schwerer. Wir schleppen den Ballast der schlechten Resultate aus dieser und vergangener Runden mit uns herum und lassen uns davon herunterziehen. Wir strengen uns besonders an, schlechte Ergebnisse wieder gutzumachen und beginnen, überdurchschnittliche Ansprüche an jeden Schlag zu stellen. Doch wenn Sie bisher eher lausig gespielt haben, warum soll es auf einmal besser werden? Warum sollen auf einmal die Abschläge gerade sein, wenn der Slice regiert? Warum die Putts fallen, wenn bisher der 3-Putt sein hässliches Haupt erhob? Je mehr Sie sich jedoch vornehmen, ab

jetzt keine Fehler mehr zu machen, je perfekter jeder Schlag sein muss, damit die Runde nicht ganz im Eimer ist, desto mehr setzen Sie sich unter Druck.

Und auch der umgekehrte Fall ist möglich. Man hat bisher sehr gut gespielt und plötzlich denkt man „wenn ich jetzt so weiterspiele, dann wird es meine beste Runde des Jahres“. Auf einmal wird man defensiv. Am nächsten Loch reißt der Faden. Breakt das Loch nach rechts oder doch eher nach links, ja, nein, man schaut sich das Loch noch einmal an, und ist viel zu kurz. Und prompt produziert man einen Dreiputt und alle Sicherheit und Klarheit, die einen bisher begleitet hatte, ist weggeblasen.

Golfen kann man nur in der Gegenwart. Und die Gegenwart ist nicht die bisherige Runde oder die Aussicht auf ein katastrophales bzw. hervorragendes Ergebnis, sondern der Moment, das unmittelbare Hier und Jetzt. Im Hier und Jetzt, im „Moment“ sein bedeutet, der Vergangenheit und der Zukunft keine Beachtung zu schenken und sich nur auf die Aufgabe zu konzentrieren, die vor einem liegt. Es bedeutet, seine Emotionen rasch in den Griff zu bekommen, die Angst vor schlechten Schlägen zu überwinden und sich nicht von einem möglichen schlechten wie auch guten Resultat oder anderen Dingen beeinflussen zu lassen. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Gedanken immer wieder in die unmittelbare Gegenwart zu bringen, werden Sie mit den Schwankungen und Unvorhersehbarkeiten des Spiels besser zurechtkommen. Sie behalten die mentale Kontrolle über die Situation, egal wie es läuft. Sie werden mehr Freude erfahren und Ihr Potenzial auf dem Golfplatz realisieren können.

Was Sie von diesem Buch erwarten dürfen

In diesem Buch finden Sie Strategien und Methoden, um negativen Gefühlen wie Aufregung, Ärger, Frust, Peinlichkeit, Hilflosigkeit, Wut oder Resignation entgegenzutreten bzw. diese gar nicht erst aufkom-

men zu lassen. Mentale Stärke auf dem Golfplatz ist ein ganzheitlicher Ansatz. Es geht um Methoden, mit denen man negative Gefühle durchbricht, um mit seinen Gedanken wieder ganz in die Gegenwart zu kommen. Und es geht um Strategien, wie man mit seiner Haltung und Einstellung dem Spiel gegenüber und einer längerfristigen Betrachtungsweise im Hier und Jetzt bleiben kann. Dieses Buch stellt Ihnen sieben Prinzipien vor, mittels derer Sie mentale Stärke auf dem Golfplatz erlangen. Sie erfahren:

1. Wie Sie negative Emotionen durchbrechen.
2. Wie sie sich konsequent positive Signale auf dem Golfplatz geben.
3. Wie Sie das Spiel und die eigenen Leistungen richtig einschätzen.
4. Wie Sie erkennen, was man kontrollieren kann und was nicht.
5. Wie Sie Ihre Leistung als längerfristigen Prozess sehen.
6. Wie Sie das Spielen „im Moment“ kultivieren.
7. Wie Sie Ihr eigenes Spiel konsequent verfolgen.

Ergänzend finden Sie in diesem Buch Anregungen, wie Sie Ihrem Körper und Geist die richtige Nahrung geben. Am Ende sind die wichtigsten Punkte für eine mental starke Haltung vor und auf der Runde im Überblick zusammengestellt.

Leider bewahrt mentales Training nicht vor der Arbeit an der Technik und vor dem Üben. Alles positive Denken nutzt nichts, wenn die Grundlagen fehlen. Weil der Golfschwung nicht intuitiv ist, sondern so ziemlich das genaue Gegenteil davon, was unser Körper meint tun zu müssen, ist autodidaktisches Vorgehen nicht ratsam. Ansonsten erhält das Gehirn falsche Informationen, die es neuronal verknüpft. Und diese Verknüpfungen lassen sich anschließend nur mühsam und langwierig wieder auflösen. Eine saubere technische Grundlage durch die Arbeit mit dem Pro ist deshalb unerlässlich. Ebenso, die Abläufe durch Wie-

derholungen, sprich Üben, zu automatisieren. Es gibt keine Abkürzungen zum Erfolg. Die mentalen Prinzipien ergänzen das Training und ermöglichen Ihnen, das Erlernte und Geübte optimal in die Praxis umzusetzen.