



*Lassen Sie sich so oft wie möglich auf Video aufnehmen. Das hilft Ihnen zu erkennen, wie Sie in Stress-Situationen geraten und sich darin verhalten*

# Die Videokamera ist ein guter Mental-Coach

*Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp*

Unsere Q&A's in der letzten Ausgabe sind bei Ihnen derart gut angekommen, dass ich auch diesmal einige der zahlreichen per E-Mail an mich gestellten Fragen beantworten möchte. Natürlich freue ich mich auch weiterhin auf Ihre Zuschriften, die Sie mir per E-Mail an [golfmental@properformance.de](mailto:golfmental@properformance.de) zukommen lassen können.

**Ich habe neulich probiert zu visualisieren, tat mich damit aber sehr schwer. Wie kann ich das üben?**

Stellen Sie sich dazu am besten bestimmte, aus dem Leben gegriffene Situationen vor. Beginnen Sie mit bereits tatsächlich erlebten Geschehnissen, das gelingt in der Regel anfangs leichter. Versuchen Sie, sich an

Gesichter, Bewegungen, Farben und andere Details zu erinnern. Konzentrieren Sie sich dabei jedoch nicht nur auf das, was Sie in Ihrem „Kopfkino“ sehen, sondern rufen Sie sich auch Geräusche, Stimmen, Gerüche und Ihre Gefühle von damals wieder in Erinnerung. Als nächstes üben Sie auf der Driving Range: Schlagen Sie einen Ball (oder putten Sie) und lassen Sie diesen Schlag gleich danach nochmals vor Ihrem geistigen Auge ablaufen. Irgendwann gehen Sie dazu über, sich Ihre Schläge vor ihrer Ausführung vorzustellen. So entwickeln Sie nach und nach Ihre Visualisierungsfähigkeiten.

### **Ein Bekannter meinte, Visualisieren bedeutet, sich selbst von außen zu betrachten. Stimmt das?**

Was Ihr Bekannter meinte, ist das sogenannte Dissoziieren. Das hilft häufig, um sich aus einem unangenehmen Zustand – beispielsweise Stress, Ärger oder Angst – herauszuziehen. Dabei bedienen Sie sich allerdings auch der Visualisierungstechnik: Stellen Sie sich das nächste Mal, wenn Sie auf dem Golfplatz in eine kritische Situation geraten, einfach vor, sie stünden am Rande des Fairways und beobachteten sich selbst. Dadurch, dass sie einen größeren Ausschnitt auf die Gesamtsituation bekommen und aus dem Tunnelblick des sogenannten assoziierten Zustands herauskommen, relativieren sich auch Ihre Gefühle in Bezug auf diese Situation. Wie ein unbeteiligter Zuschauer können Sie sich zwar über einen misslungenen Schlag ärgern, aber sie werden ihn im dissoziierten Zustand nicht mehr als so „existenziell bedrohlich“ betrachten – einfach aufgrund des „geistigen räumlichen Abstands“, den Sie dazu aufgebaut haben.

### **Benötige ich für das mentale Training irgendetwelche Hilfsmittel?**

Im Grunde genommen nicht – alles, was Sie benötigen, haben Sie zwischen Ihren Ohren. Sehr hilfreich ist jedoch eine Videokamera. Lassen Sie sich in möglichst vielen Situationen auf dem Golfplatz aufnehmen. Je häufiger Sie sich auf Video sehen, desto leichter wird es Ihnen zum Beispiel fallen, sich selbst im Geiste zu visualisieren. Per Videoaufzeichnung können Sie auch bestimmte Muster in Ihrem Verhalten identifizieren: Wie reagieren Sie nach Fehlschlägen? Welche Abläufe gehen einem guten Schlag voraus? In welchen Situationen sind Sie gehetzt? Mal ganz davon abgesehen, dass solche Aufnahmen Ihnen natürlich auch auf der technischen Ebene wertvolle Hinweise geben können. Weiterhin sollten Sie stets etwas zu schreiben in Ihrem Bag haben, damit Sie sich gerade in mental anspruchsvollen Situationen direkt Notizen machen können, wie Sie reagiert haben. Einige Hilfsmittel dazu bietet ich auf meiner Homepage [properformance.de](http://properformance.de) unter „Extras – Downloads“ zum kostenlosen Herunterladen an.

### **Wie kann ich meine Pre-Shot-Routine feintunen?**

Die allgemein und für jedermann gültige, optimale Pre-Shot-Routine gibt es nicht. Natürlich gibt es Elemente, die sich bewährt haben und die deshalb in keiner Pre-Shot-Routine fehlen sollten. Hierzu gehören zum Beispiel das Visualisieren und das Suchen eines Zwischenziels. Wir haben uns damit in der Mai-2007-Ausgabe der fairways ausführlich beschäftigt, die Sie ebenfalls auf meiner Website unter „Extras – Veröffentlichungen“ herunterladen können.

Auch für die Feinabstimmung der Pre-Shot-Routine ist der Einsatz einer Videokamera sinnvoll: Lassen Sie

sich während einer Platzrunde jeweils bei Ihrer Routine filmen und notieren Sie zusätzlich den gefühlsmäßig empfundenen Erfolg jedes Schlags auf einer Skala von -10 bis +10. Im Anschluss an die Runde analysieren Sie die Aufnahmen: Wie unterscheiden sich Ihre Routinen in verschiedenen Situationen? Was ist, gemessen am Schlagergebnis, für Sie die ideale zeitliche Länge Ihrer Pre-Shot-Routine? Welche Elemente innerhalb der Routine tun Ihnen offensichtlich gut, welche nicht?

### **Ich habe das Problem, dass auf der Driving Range alles immer super klappt. Aber sobald ich auf dem Platz – oder noch schlimmer im Turnier (!) – bin, spiele ich das allerletzte Golf zusammen. Was kann ich dagegen tun?**

Das ist das alte „Trainingsweltmeister-Phänomen“. Das Problem besteht darin, dass Sie auf der Range eine komplett andere Situation vorfinden als auf dem Platz: Sie haben 30 Bälle vor sich, statt nur den einen Spielball, auf den es ankommt. Auf der Range werden Sie nicht von Mitspielern beobachtet. Sie spielen stets aus angenehmen Lagen und so weiter.

**Mein Tipp:** Am besten verwenden Sie einen Großteil Ihrer Trainingszeit darauf, das Spiel auf dem Platz zu simulieren, um sich an diese Drucksituation zu gewöhnen. Suchen Sie sich Ziele! Spielen Sie immer nur einen Ball! Und wenn der nicht gelingt, machen Sie eine Pause oder „bestrafen“ Sie sich, indem Sie sich selbst zum Beispiel zu drei Schlägen aus dem Übungsbunker verdonnern. Für weitere Anregungen empfehle ich meinen Fairways-Artikel in der März-Ausgabe 2008, den Sie ebenfalls von meiner Website herunterladen können.

### **Ich bin bei Matches am ersten Abschlag immer derart aufgeregt, dass ich kaum den Ball ruhig aufs Tee legen kann. Nachher legt sich die Nervosität dann, aber das erste Loch schenke ich immer ab.**

Vorab: Das passiert selbst den Profis, wenn auch auf anderer Ebene. Der Unterschied ist, dass viele Profis (aber noch längst nicht alle) wissen, wie sie sich in einen ruhigen Zustand versetzen können. Dies gelingt zum Beispiel über die bekannte Ankertechnik, die ich hier allerdings nicht in ein, zwei Sätzen gebrauchsfertig erklären kann. Für den Anfang sollten Sie es mit einer guten Atemtechnik probieren. Konzentrieren Sie sich darauf, nicht über die Brust ein- und auszuatmen, sondern über das Zwerchfell. Wenn Sie es richtig machen, sollte sich beim Ein- und Ausatmen statt Ihrer Brust eher Ihr Bauch (Nabel) heben und senken. Schauen Sie auch mal in meinen Fairways-Artikel aus dem November letzten Jahres.

### **Nach schlechten Schlägen ärgere ich mich oft so sehr, dass ich die nächsten Schläge auch gleich vergerke. Haben Sie da ein Patentrezept?**



*Eine gründliche Nachbereitung einer Golfrunde – am besten anhand der Scorekarte – gehört zum mentalen Training unabdingbar dazu*

Klar: Abschalten. Klingt einfach, ist es aber oft genug gar nicht. Vom Prinzip her geht es darum, schlechte Schläge sofort abzuhaken und mit Zuversicht an die kommenden Schläge heranzugehen. Wenn Sie an etwas nicht mehr denken möchten, wird Ihnen das nur dann gelingen, wenn Sie Ihr Gehirn stattdessen mit etwas anderem beschäftigen. Überlegen Sie sich, was Sie am Abend essen oder unternehmen möchten. Oder unterhalten Sie sich mit Ihrem Flight-Partner (wenn er dafür offen ist). Sie können sich auch ein Mantra auf sagen, wie es beispielsweise in der Hypnose eingesetzt wird: „Mit jedem Schritt, den ich mich auf meinen Ball zubewege und mit jedem Atemzug fühle ich mich ruhiger und entspannter.“ Auch wenn Ihnen das am Anfang eigenartig vorkommen mag: Probieren Sie's aus! Es hilft!



## ZUR PERSON

**Harald Dobmayer** betreut unter dem Label pro performance® Spitzensportler und Führungskräfte als Mentalcoach und Performance-Trainer. Im Golfbereich coacht er neben zahlreichen Amateuren aller Handicap-Klassen auch Tour-Professionals. Er ist NLP-Master und verfügt über zahlreiche Zusatzausbildungen, unter anderem in moderner Hypnose.

Harald Dobmayer trainiert Einzelpersonen ebenso wie Mannschaften. Für weitere Informationen und die Absprache von Trainings- oder Vortragsterminen ist er über die Website [www.properformance.de](http://www.properformance.de) oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.

**Benjamin Schlichting** ist seit acht Jahren PGA Tour Professional. In seiner Amateurzeit, die er mit Handicap +3 abschloss, war er unter anderem zweimal Deutscher Meister und einmal Südamerikanischer Meister. Seit 2005 arbeitet er mit Harald Dobmayer im mentalen Bereich zusammen. 2010 ist er als Teaching Pro im Trainer-Team von PGA Trainer of the Year Günther Kessler auf der Golfanlage Hummelbachau tätig.