





Lassen Sie sich „auf die Uhr nehmen“! Um ein gutes Zeitgefühl aufbauen zu können, brauchen Sie Vergleichswerte

Slave to the Rhythm? No more!

Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp

Heute möchte ich Sie mit dem wohl wichtigsten Erfolgsfaktor des mentalen Spiels vertraut machen: der Zeit. Wenn wir sie im Griff haben – wenn wir sie für uns spielen lassen können – dann haben wir in der Regel auch deutlich weniger Probleme mit schlechten Gedanken, Anspannungen, fehlendem Schlaggefühl. Wenn ich das erste Mal mit einem Klienten auf dem Golfplatz arbeite, dann nehme ich ihn in aller Regel zunächst mal „auf die Uhr“. Denn nur, wenn wir wissen, wie wir ticken – und vor allem: wie unsere innere Uhr tickt – können wir die Zeit auch effektiv steuern.

Diese Steuerung erfolgt am besten über den Rhythmus. So, wie unser Herzrhythmus vorgibt, wie oft und in welchen Abständen unser Herz schlägt, so gibt unser Spielrhythmus den Takt vor, in dem wir uns in unserem Sport bewegen. Auch er sollte gleichmäßig sein, denn wenn wir unseren Rhythmus verlieren, verliert unser Spiel seine wichtigste Konstante, die uns wie ein Taktgeber durch die Runde begleitet und uns Sicherheit vermittelt.

Der größte Fehler – im Alltag wie auf dem Golfplatz – ist meiner Meinung nach, wenn wir glauben, fehlende Zeit einfach durch eine Erhöhung der Schlagzahl wettmachen zu können: Sie haben bis eben gerade acht Minuten im Rough nach Ihrem Ball gesucht. Hinter Ihnen am Abschlag steht schon der nächste Flight und signalisiert Ihnen, indem die Damen und Herren sich lässig auf ihren Driver stützen und Sie über 200 Meter hinweg zu fixieren versuchen: „Wir! Wollen! Auch! Endlich!“ Nun haben Sie Ihren Ball endlich gefunden – was machen Sie?

Möglichkeit 1 hieße: Auf Ihre Pre-Shot-Routine verzichten, Ihre Hechel-Atmung und Ihren Puls von 140 (ausgelöst durch die hektische Ballsuche) eben mal ignorieren und die verlorene Zeit durch schnelles Spiel wieder aufholen. Alternativ dazu könnte ich Ihnen anbieten: Sparen Sie Zeit, indem Sie sich jegliches Lamentieren über Ihre derzeitigen Drive-Fähigkeiten schenken (Jammern hilft nicht – sonst wär's schon längst besser!). Atmen Sie tief durch, damit Ihr Körper



Hier arbeitet Denise gerade an Ihrem Zeitgefühl. Über Kopfhörer hört sie ein Metronom, nach dem Schlag fühlt sie mit geschlossenen Augen den Schlag (rhythmus) nach

wieder den gerade verbrauchten Sauerstoff nachtanken kann. Schauen Sie nach vorne, führen Sie Ihre Pre-Shot-Routine in Ruhe durch und spielen Sie, als sei vorher nichts passiert.

Welche Variante ist nun wohl die zielführendere? Ich denke, da sind wir uns einig. Der verkorkste Schlag und seine Folgen hat Sie aus Ihrem Rhythmus geworfen und nun gilt es, sich umgehend wieder optimal einzupendeln. Doch was ist denn nun der für uns optimale Rhythmus oder anders gefragt: Wie verteilen wir die uns auf dem Golfplatz zugestandene Zeit am sinnvollsten?

Wie so oft im mentalen Training gibt es auch auf diese Frage keine Standardantwort, außer vielleicht folgende: Das müssen Sie für sich herausfinden. Ihre optimale „Taktung“ wird unter anderem davon abhängig sein, ob sie generell eher ein gemütlicher oder ein flottforscher Zeitgenosse sind. Fühlen Sie in sich hinein, was die für Sie richtige Geschwindigkeit ist. Das geht am besten, wenn Sie möglichst viele äußere Einflüsse ausschalten. Gehen Sie auf die Range oder auf eine entspannte Privatrunde. Horchen Sie ganz bewusst auf Ihre Atmung. Bei welchem Tempo haben Sie genügend Zeit, um gute Gedanken und Bilder zu generieren, aber nicht genügend Zeit, um negative innere Dialoge zuzulassen? Schließen Sie bei diesem In-sich-hinein-Fühlen möglichst oft die Augen oder benutzen Sie gar eine Augenklappe (aber verletzen Sie niemand, wenn Sie mit Ihrem Driver blind auf dem Putting-Grün landen!).

Beim Schlagen selbst findet sich der optimale Rhythmus oft am besten, wenn Sie einen Taktgeber, ein sogenanntes Metronom, einsetzen (schicke kleine Geräte mit Kopfhöreranschluss und für die Hosentasche gibt es für etwa 25,- Euro in jedem Musikhaus). Ich habe mich in jüngster Zeit bei einigen Klienten intensiv mit dem idealen Rhythmus beim Putten beschäftigt. Mittels Hightech-Geräten konnten wir immer wieder feststellen, dass der optimale Rhythmus bei kurzen wie langen Putts nahezu gleich ist. Wenn meine Spieler

mental „gut drauf“ waren, dann zeigte sich das auch in einer ungeheuren Konstanz im Putt-Rhythmus. Waren sie hingegen unsicher oder unzufrieden mit ihrer Leistung, zeigte sich das auch: Die gemessene Zeit zwischen Take-off und Impact variierte auf einmal deutlich mehr.

Ähnliche Tests können Sie auch bei Ihrer Pre-Shot-Routine durchführen, indem Sie sich einfach einmal von einem Bekannten „auf die Uhr nehmen“ lassen: Lassen Sie Ihre PSR bei verschiedenen Schlägen mit der Stoppuhr messen und schauen Sie, wie viel Zeit Sie bei Ihren besten Schlägen benötigen. Nur noch mal: Viel wichtiger als eine bestimmte „Opti-Zeit“ ist eine höchstmögliche Konstanz! Sensibilisieren Sie sich für Ihre ganz persönliche, innere Uhr. Bauen Sie Ihr individuelles Best-Zeit-Gefühl auf, das Sie wie ein (kinästhetischer) Anker auf der Runde begleiten wird.

Bei Topspielern durfte ich immer wieder feststellen, dass diese zügig, aber nicht hektisch spielten. Genauso wie am Ball gilt das jedoch auch zwischen den Schlägen. Hier sind Golfer aufgrund der großen Zeitabstände zwischen den Schlägen natürlich besonders gefährdet, ihren Rhythmus zu verlieren. Hier hat sich bei meinen Klienten ein kleines Gedankenspiel sehr bewährt: Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen eigenen Schrittmacher bei sich, der Ihnen mit seinem Geh-Tempo den für Sie optimalen Takt vorgibt. „So eine Art Phantom-Caddie also?“, fragte neulich ein Klient und damit lag er genau richtig. Schauen Sie nun, während Sie sich auf dem Platz bewegen, wo Ihr Phantom-Caddie sich gerade aufhält: Läuft er vor Ihnen, dann sind Sie offensichtlich gerade zu langsam. Vielleicht lassen Sie mal wieder die Schultern hängen, trauern noch dem letzten Schlag hinterher und entfernen sich nur widerwillig vom Tatort.

Läuft Ihr Phantom-Caddie stattdessen hinter Ihnen und kann kaum mit Ihnen Schritt halten, so sind Sie sicherlich zu hektisch unterwegs. Lassen Sie sich bis zu Ihrem gedanklichen Caddie zurückfallen und nutzen Sie die Zeit: Atmen Sie tief durch, schließen Sie den vergangenen Schlag gedanklich konstruktiv ab (den-



Gerade beim Putten können Sie mit „blinden Schlägen“ sehr gut in sich hineinhorchen. Das macht sich außer bei Ihrem Zeit-Gefühl auch bei Ihrem Längen-Gefühl bemerkbar!

ken Sie an die Poker-Chips aus der letzten Folge!) und genießen Sie einfach mal den Luxus, Ihren Sport in freier Natur ausüben zu dürfen. Sprechen Sie ruhig auch mit Ihrem Phantom-Caddie – aber bitte nur in Gedanken. Ansonsten könnte es zu leichten Irritationen bei Ihren Flight-Partnern kommen ...

Ich wünsche Ihnen ein optimales Rhythmus-Gefühl und eine gute ZEIT auf den nächsten Golfrunden!

PS: Wer sich auf die nächste Saison auch mental solide vorbereiten möchte, dem biete ich am 19. und 20. Februar 2011 in Oberursel-Oberstedten erstmals die Gelegenheit, sich nützliche Grundtechniken des mentalen Trainings im Rahmen eines offenen Einführungsseminars anzueignen. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf meiner Website unter properformance.de/mentaltraining101.



ZUR PERSON

Denise Kalek spielt seit ihrem elften Lebensjahr Golf. Bereits 2006 belegte sie den 5. Platz bei der Deutschen Meisterschaft AK16. Im vergangenen Jahr wurde sie nordrhein-westfälische Meisterin AK18 und errang den Titel zusätzlich auch mit der Mädchen-Mannschaft des GC Hummelbachaue. Denise war 2008 und 2009 festes Mitglied im Nationalkader. Derzeit spielt die 19-Jährige für den Düsseldorfer Golfclub in der 1. Bundesliga. Denise Kalek trainiert bei Michael Terwort und hat sich nach dem Abitur in diesem Jahr vorgenommen, „sowohl national als auch international anzugreifen“. Aus diesem Grund arbeitet sie mit Harald Dobmayer seit 2010 an ihrer mentalen Fitness und konnte sich schon jetzt vor allem im kurzen Spiel enorm stabilisieren.

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 Abprache von Trainings- oder Vortragsterminen ist er über die Website www.properformance.de oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.