

Ihre größten Leistungen stehen nicht auf der Score-Karte

Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp



Ein Metronom kann Ihnen helfen, Ihre ideale Geschwindigkeit am Ball und abseits davon zu finden

Im Mai und im Juli ermunterte ich Sie, sich einmal als „Mental-Profiler“ zu betätigen: Dazu legte ich Ihnen nahe, ein Mental-Tagebuch zu führen, um Ihre Erlebnisse auf der Golfrunde in den Kategorien Ergebnisse, äußere Umstände, innere Werte und Kommentare festzuhalten.

Letztes Mal haben wir uns insbesondere damit beschäftigt, wie Sie diese „Telemetrie-Daten“ sinnvoll auswerten können. Dabei ging es darum, ähnlich wie ein Polizei-Profiler Verhaltensmuster zu identifizieren: Wie stehen Ihre Spielergebnisse mit den äußeren Umständen und Ihrem Befinden in Relation? Unter welchen Voraussetzungen spielen Sie Ihr bestes Golf? In welchen Situationen können Sie sich aus Tiefs herausziehen und wann nicht?

Ich hatte Sie aufgefordert, mir Ihre Profiling-Ergebnisse zuzumailen, damit wir gemeinsam erarbeiten, welche Schlussfolgerungen Sie daraus für Ihr Golfspiel und Ihr mentales Training ziehen können. Auch diesmal erreichten mich zahlreiche Zuschriften, mit einigen von Ihnen habe ich zwischenzeitlich auch schon auf dem Platz oder der Range gearbeitet. Hier nun eine kleine Auswahl.

Ich habe Ihren Tipp, meine optimale Geschwindigkeit mit Hilfe eines Metronoms zu finden, befolgt und dabei festgestellt, dass ich in kritischen Situationen immer in Hektik verfall.

Das ist sehr typisch und es gibt viele mögliche Gründe, warum Sie so reagieren. Wollen Sie schnell vorankommen, um misslungene Schläge wortwörtlich schneller hinter sich zu lassen? Grundsätzlich eine gute Absicht, sie birgt allerdings die Gefahr in sich, dass Sie die negative Erfahrung nur verdrängen, sie jedoch nicht verarbeiten. Überlegen Sie nach schlechten Schlägen daher gleich an Ort und Stelle: Was war trotzdem gut? (Sehr wichtige Frage! Und da gibt es immer irgendetwas!) Was ist schiefgelaufen? (Bitte eine sachliche Antwort, wie ein Trainer sie Ihnen geben würde.) Woran lag es? Was kann ich beim nächsten besser machen? Was lag leider außerhalb meines Einflussbereichs? Wenn Sie diese Fragen für sich beantwortet haben, verlassen Sie den Ort des Geschehens und denken ganz bewusst nach vorne.

Vielen meiner Klienten hilft es auch, sich einen bestimmten Satz oder ein bestimmtes Wort zu sagen, um ihre Hektik abzulegen. Eine meiner jüngeren Spielerinnen sagt in solchen Situationen immer „Chill-out-Runde“ vor sich hin, wobei jede Silbe einem Schritt entspricht. Wenn Sie von Ihrem Metronom her wissen, was Ihre optimale Geschwindigkeit für den Schlag ist – beispielsweise 54 Schläge pro Minute – dann können Sie sich dieses Tempo auch mittels eines solchen Wor-



Auf dem Weg zu Ihrem Ball sollten Sie nur noch nach vorne schauen

Vergessen Sie mal Ihre normale Score-Karte! Zählen Sie stattdessen nur die guten und sehr guten Schläge!





Wenn Sie die „Scene of Crime“ verlassen, sollten Sie den letzten Schlag komplett verarbeitet haben

tes oder Satzes fest in Ihrem Kopf einprogrammieren. Wenn Sie auch zwischen den Schlägen in diesem Tempo „funktionieren“, dann wird es Ihnen auch am Ball leichter fallen, dieses Tempo zu halten.

Ich merke, dass es mir am Anfang der Runde immer noch recht leicht fällt, mich nach schlechten Schlägen neu zu motivieren. Aber irgendwann gebe ich dann innerlich auf.

Haben Sie Keegan Bradley auf seiner Finalrunde bei den PGA Championships gesehen? Nach einem Triple-Bogey auf der 15 und 5 Schlägen Rückstand kämpfte er sich mit zwei Birdies ins Stechen gegen Jason Dufner und gewann das Major! Ohne einen unbändigen Siegeswillen und die strikte Weigerung aufzugeben, hätte er das niemals geschafft. Aus diesem Holz sind Sieger geschnitzt und das können Sie auch lernen!

Am Anfang einer Runde fällt es Ihnen offenbar leichter, sich vorzustellen, dass Ihr Golf auf den kommenden Löchern noch besser wird. Warum später nicht mehr? Vielleicht weil sich in Ihrem Kopf im Laufe der Runde zu viele schlechte Schläge eingenistet haben? Aus genau diesem Grund ist es so wichtig, sich auch und vor allem an die guten Schläge zu erinnern, sich auf der Runde gedanklich mit ihnen zu beschäftigen. Und wenn Ihnen heute noch kein guter Schlag gelungen ist, dann bestimmt gestern, vergangene Woche, neulich auf der Range!

Vielleicht lässt die Motivation auch deshalb nach, weil Ihnen mit fortschreitender Runde die Möglichkei-

ten für einen guten Score davonlaufen? Dann verabschieden Sie sich für diese Runde einmal von Ihrer Überzeugung, nur ein guter Gesamtscore mache eine gute Golfrunde aus! Planen Sie nur noch von Loch zu Loch! Setzen Sie sich völlig neue Ziele, etwa: „Ich möchte ab jetzt nur noch positiv mit mir selbst reden!“ oder „Beim nächsten Schlag denke ich mal nur an meine Schulterdrehung!“

Mit einer Klientin zähle ich momentan auf der Runde nur die guten und sehr guten Schläge, wobei die guten einen Punkt, die sehr guten zwei Punkte zählen. Die schlechten werden überhaupt nicht berücksichtigt. Durch diese Zählweise erkennen wir oft erst, wie viele gute Schläge wir eigentlich im Laufe einer Golfrunde so machen, an die wir uns jedoch nicht erinnern, weil wir sie als selbstverständlich hinnehmen.

Wenn es so richtig gut läuft und ich mich vom Handicap her mal deutlich verbessern könnte, dann breche ich sehr oft auf den letzten drei, vier Löchern ein. Wenn es hingegen anfangs schlecht läuft, komme ich häufig gegen Ende der Runde erst so richtig ins Spiel.

In den allermeisten Fällen hängt dieses Phänomen mit unseren eigenen Erwartungen zusammen. Sobald wir erkennen, dass wir heute echt etwas „reißen“ können, steigt der Druck, den wir uns selbst auferlegen. Wir spielen vorsichtiger, um das, was wir schon erreicht haben, nicht auf den letzten Löchern wieder kaputtzumachen. Eine klare „Von ...weg ...“-Strategie: „Nur bloß keinen Einbruch mehr, wo ich es doch schon fast ge-

schaft habe!“ Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, ganz im Hier und Jetzt zu bleiben: Nur der nächste Schlag zählt – nicht das, was ich heute schon alles Tolles geleistet habe, und auch nicht das, womit ich am Ende der Runde belohnt werden könnte. Ihre Aufgabe ist ganz simpel: Ihren Ball von A nach B zu befördern. Konzentrieren Sie sich darauf, den Ballflug vorab zu visualisieren und Ihr Tempo beizubehalten. Erst wenn der Ball dann bei B ist, dürfen Sie überlegen, wie Sie ihn als nächstes nach C befördern!

Wenn die ganze Runde eher bescheiden verläuft, geben wir unsere (zu hohen) Erwartungen häufig frühzeitig auf und können danach dann befreit aufspielen. Möglicherweise hängt das gute Spiel auf den letzten Löchern bei Ihnen auch damit zusammen, dass Sie erst spät in die Gänge kommen. In diesem Fall vermeiden Sie jegliche Hektik vor der Runde und lassen Sie sich genügend Einspielzeit auf der Range. Vielleicht setzen Sie sich zu Beginn der Runde auch mit zu hehren Ziel-

setzungen unnötig unter Druck. Auch hier gilt: Setzen Sie sich Ziele, die Sie auch komplett selbst beeinflussen können. Die Zahlen auf Ihrer Scorekarte gehören ganz sicher nicht dazu – denken Sie mal darüber nach...!

Ich freue mich auch weiterhin auf Ihre Selbstbeobachtungen, die Sie mir bitte an golfmental@properperformance.de mailen. In der kommenden Ausgabe werde ich Ihnen auf dieser Basis dann gerne wieder Vorschläge unterbreiten, wie Sie Ihr mentales Spiel optimieren können.

PS: Auch im kommenden Jahr werde ich unter dem Motto „Auf dem Weg zur Spitze“ wieder mentale „Basis-Camps“ anbieten. Dort können Sie an einem Wochenende die wichtigsten Grundtechniken des mentalen Trainings kennen und anwenden lernen. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf meiner Website unter www.properformance.de/basiccamp.

ZUR PERSON

*Xenia und Ira Knopf (re.)
mit Harald Dobmayer*



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 oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.

Ira und Xenia Knopf begannen vor neun Jahren mit dem Golfspiel und haben seither zahlreiche Erfolge zu verzeichnen: Zusammen dürfen sie in den verschiedenen AK-Klassen auf fünf Hessenmeisterschaften zurückblicken. Seit 2004 war Xenia bislang sechsmal und Ira siebenmal für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. 2007 wurden die beiden Schwestern mit dem Golf-Club Main-Taunus Deutsche Mädchenmannschaftsmeisterinnen. Seit 2008 spielen Xenia und Ira für den Kronberger Golf- und Landclub, momentan in der 2. Bundesliga.

Mit Harald Dobmayer trainieren Ira und Xenia Knopf seit diesem Jahr zusammen.