

Sind Sie mental wirklich auf der Höhe?

Dieser Artikel hat es in sich, glauben Sie mir. Ich habe mich sehr schwergetan, ihn zu schreiben. Es gibt so viele verschiedene Facetten im **mentalen Bereich** – und jeder reagiert anders. In der Regel nicht so gut...



Pro Mischa Peter (Bubikon)

www.mischapeter.ch

Liebe Golfer

Wenn Sie mental auf Englisch übersetzen, dann wird es sehr schnell negativ: «You are a mental case.»

Auf gut Deutsch: «Bisch nöd ganz putzt.» Doch Mentaltraining oder sich mental unter Kontrolle haben muss und soll gelernt sein – und ist durchaus positiv.

Leider sehe ich immer wieder das Gleiche: In der Golfstunde läuft es super, solange Sie tun, was der Pro von Ihnen verlangt. Dann gehen Sie aus der Pro-Box raus, schlagen noch ein paar Bälle oder gehen auf den Platz – und alles ist wieder weg. Einfach nicht mehr da. Tschüss, vergessen, Alzheimer light, ein grosses, schwarzes Loch. Und Sie schauen gegen den Himmel, strecken die Hände in die Luft und schreien aus tiefster Lunge: WARUUUUUUUUUM?!

Sorry, ich wollte niemanden persönlich treffen, aber ich bin sicher, 80 Prozent der Leser haben jetzt ein Schmunzeln, Kopfschütteln, «Hmmm» oder «Ja, genau» hinter sich.

Aber es ist doch immer das Gleiche. Jahrein, jahraus. Jeden Frühling und

jeden Sommer. Und ich habe in Bubikon die beste Lage von meiner Pro-Box aus. Ich sehe das Loch 1, wo die Leute mit Hoffnung, voller Eifer, vielfach ungeduldig und übereifrig oder sogar ängstlich am Start stehen und loslegen wollen.

Und jetzt kommt die erzieherische Frage: Haben Sie Angst vor dem Erfolg oder Angst vor dem Versagen?

Was ist der Unterschied? Angst vor dem Erfolg haben nur wenige Leute. Ein Michael Jordan damals, ein Tiger Woods, ein Roger Federer vielleicht, weil der Erfolg für sie auch sehr viele negative Aspekte haben kann: Medien, allgemeiner Rummel, Stalker etc.

Die Angst vor dem Versagen ist aber viel verbreiteter und hat damit zu tun, dass Sie vielleicht ein perfektionistischer Mensch sind, der viel investiert hat, nicht viel Zeit hat zum Golfen, aber sehr motiviert ist und jetzt – gerade jetzt, hier und heute – sein bestes Golf spielen will. Aber der wichtigste Punkt ist, dass Sie von den anderen Leuten akzeptiert werden wollen. Und wenn Sie versagen, also keinen Erfolg haben, werden Sie auch nicht akzeptiert. Daher die erzieherische Frage. Das kommt alles von der Kindheit her – schlimm, oder? Also, eigentlich sind ja Ihre Eltern schuld, dass Sie mental so schlechtes Golf spielen. Ich erkläre Ihnen später, wie Sie damit zurechtkommen könnten...



Wichtig ist, dass Sie sich keine resultatorientierten Ziele setzen, also nicht heute Ihr Handicap unbedingt runterspielen oder mindestens 33 Punkte machen wollen. Das sind Ziele, mit denen können Sie vermutlich nicht umgehen. Sie versagen sofort, wenn Sie nur schon zwei Löcher hintereinander streichen. Ihr Ziel wird unerreichbar. Und Sie verkrampfen sich darauf, nicht zu versagen.



Act as if

Ich habe ja in Bubikon die beste Sicht aus meiner Pro-Box heraus. Ich sehe Loch 1, eben das Loch mit der Hoffnung und dem Enthusiasmus, und dann die 9. Von Weitem schon erkenne ich, ob jemand gut gespielt hat oder ob er kurz vor der dreiwöchigen Pause ist, bevor er dann ganz aufhört, Golf zu spielen. Seien

Sie ein Schauspieler, lassen Sie sich nichts anmerken. Wenn Sie Emotionen zeigen, dann höchstens positive. Einen Fistpump, ein «Yes», ein Was-auch-immer. Einfach etwas, das Ihnen eine gehörige Portion positiven Schub gibt.

Es gibt eine Geschichte vom viel zu früh verstorbenen Severiano Ballesteros, die meinen nächsten Punkt sehr

gut beschreibt. Er wurde gefragt, wie er denn einen 4-Putt machen konnte? Der Schreiberling, der sich wahnsinnig clever vorgekommen sein muss, bekam folgende Antwort: «I puttä, i missä. I puttä, I missä. I puttä, i missä. I puttä, I meikä!» Was lernen wir daraus? Die guten Spieler machen immer nur einen Schlag. Egal, welchen

Fortsetzung Seite 64 ►

Fortsetzung von Seite 63

Schlag, und egal, wo er hingehet. Die guten Spieler tragen keinen Ballast mit sich herum. Sie als Amateur füllen nach jedem schlechten Schlag Ihren Rucksack mit schweren Vorwürfen und negativen Gedanken. Häufig höre ich: «Oh nein, so spiele ich dann sonst nicht, im Fall.» Doch genau das tun Sie. Akzeptieren Sie es. Machen Sie sich nichts vor. Es ist einfacher, wenn Sie mit realistischen Gedanken und Erwartungen an ein Training oder an ein Spiel gehen.

Machen Sie einen Schlag. Der geht genau dahin, wo er hingehet. Und von da spielen Sie weiter. Wieder einen Schlag. Keine Korrektur vom vorherigen Schlag. Sondern einen einzelnen Schlag. Konzentriert, mit Ihrer Schlagroutine, die zielen, konzentrieren, visualisieren und zweifelsfreie Gedanken beinhalten muss. Dann schauen Sie, wohin der Ball geht. Ohne



Fokussieren Sie sich auf Ihr Golf, nehmen Sie Schlag für Schlag. Foto: Paolo Foschini

Reaktionen wie «Oh nein, nicht schon wieder» oder «Ahhhh, Shit, ich wusste es» oder «Oh nein, darf ich noch mal?» spielen Sie weiter, denn Ihre Mitspieler interessiert Ihre Tagesform extrem wenig. Die sind mit sich selber beschäftigt und schauen Ihnen nur sehr bedingt zu. Also keine Angst, Sie könnten sich vor denen blamieren.

Mit dieser Schlag-für-Schlag-Einstellung spielen Sie die ganzen 18 Loch. Wenn Sie es schaffen, jedes Mal nur an einen Schlag zu denken, an ein Ziel, eine zweifelsfreie Schlagroutine zu machen, dann sehe ich Sie am letzten Loch mit einem leeren Rucksack, ohne Ballast und mit erhobener Haupt.

Es ist eine Kunst, sich mental mit sich selber zu beschäftigen, zu wissen, wann Sie abdriften, die Konzentration verlieren, zu spüren, dass Sie auf Abwegen sind und der Kollaps droht.

Entwickeln Sie ein Gespür für sich selber, wie es Ihnen geht auf dem Platz. Nicht zu verwechseln damit, wie Sie spielen oder wie Ihr Resultat ist. Sondern wie es Ihnen mental geht. Sind Sie spannungsgeladen? Sind Sie schlapp? Sind Sie mit übergroßen Erwartungen ins Turnier oder die Runde gestartet und sahen diese schon nach dem ersten Triplebogey schwinden? Oder sind Sie im Jetzt? Sind Sie bei sich? Nehmen Sie es, wie es kommt? Sind Sie locker und spüren doch ein leichtes Kribbeln? Das Kribbeln ist ein gutes Zeichen. Es zeigt, dass Sie bereit sind, dass Ihr Adrenalin in guten Bahnen fließt und auch positiv genutzt werden kann.

Aber das Wichtigste ist, im Jetzt zu bleiben. Ähnlich, wie ich es schon vorher beschrieben habe. Aber hier geht es nicht um den Schlag, sondern um das, was nachher kommt. Nach dem Schlag ist vor dem Schlag, und auf diese Zeit sollten Sie vorbereitet sein. Ihre Gedanken, was Golf betrifft, sollten sich nicht um Ihr Handicap drehen oder darum, wie viele Schläge Sie jetzt schon hinter Ihrem (falschen) Resultatziel sind oder wie viele Stableford-Punkte Sie noch machen müssen, damit Sie in die Schon-schläge kommen oder sogar Ihr Han-

dicap verbessern könnten. Glauben Sie mir, wenn Sie diese Gedanken haben, dann war es die Mühe nicht wert, weil Sie garantiert NICHT Ihr Handicap unterspielen, weil Sie nämlich nach diesen Gedanken keinen einzigen Punkt mehr nach Hause bringen. Also lassen Sie es bleiben. Denken Sie an etwas anderes. An Ihre Modelleisenbahn zu Hause, oder an Ihre Kinder, oder an Ihre Frau (geht nicht bei allen Männern – und umgekehrt auch nicht). Schauen Sie die Wolken an, gleiten Sie ab, unterhalten Sie sich. Es gibt viele interessante Leute auf dem Golfplatz. Wenn Sie dann dran sind, stellen Sie Ihren Wagen oder Ihre Tasche neben den Ball, und mit dieser Aktion fängt jetzt Ihre Zeit an. Jetzt geht es nur um Sie und diese Situation, die Ihnen der Platz auferlegt hat. Es geht nur darum, einen Schlag zu machen. Punkt! Nicht mehr und nicht weniger.

Apropos Wolken

Ich arbeite gern mit Bildern. Es hilft den Golfern, die abstrakten Dinge im Golf in Relation zu bringen mit etwas, das sie schon kennen oder können. Wenn Sie Wolkenbilder anschauen, dann sind diese nicht immer perfekt. Aber in Ihrer Fantasie sind sie es. Nur Sie sehen vielleicht den Kopf von Mickeymaus oder den Drachen oder die Herzform. Und in Ihrem Kopf kompletieren Sie das Fehlende. Warum tun Sie das nicht auch im Golf? Wie ich eingangs beschrieben habe, hat Angst vor dem Versagen viel mit Perfektionismus zu tun. Nur gibt es Perfektion im Golf nicht. Ausser in Ihrem Kopf, in Ihrer Fantasie. Stellen Sie sich also den perfekten Schlag vor, fühlen Sie ihn, drehen Sie einen Film darüber. Und dann lassen Sie den Film rückwärts ablaufen und geben so Ihrem Körper ein perfektes Bild, wie Sie diesen Ball schlagen möchten und wohin, welche Flugbahn er haben wird, wie sich der Schlag anhört und wie er sich in Ihrem Körper anfühlt. Zugegeben, das ist Kino der 5. Dimension – doch wir haben dieses Bewusstsein, uns all diese Dinge vorstellen zu können.

Glauben Sie mir, nur so spielen Sie perfektes Golf und nicht anders.

Ronaldo wäre ein guter Golfer

Nur weil Fussball Trumpf war diesen Sommer, kommt jetzt Ronaldo ins Spiel? Ganz und gar nicht. Haben Sie Ronaldo mal beobachtet? Ausser seiner Frisurenwechsel in der Pause, meine ich. Wie reagiert er auf einen schlechten Pass, auf einen Fehlschuss nebens Tor, auf ein misslungenes Dribbling? Richtig: gar nicht. Oder wenn, dann positiv. Cristiano Ronaldo ist der Inbegriff von Selbstvertrauen, Selbstverliebtheit, Selbst-irgendwas. Und das macht ihn zu einem der besten Fussballer überhaupt. Mit Vertrauen reagiert jeder Mensch besser auf Misserfolg als ohne Vertrauen.

Der erste Schritt zu einer besseren mentalen Stabilität ist also, an Ihrem Selbstvertrauen zu arbeiten. Und das ist ja bekanntlich situativ. Sprich: Mit Ihrem Driver vielleicht bei einer 4 auf der Skala bis 10, aber beim Putten dafür bei einer 8. Ana-



Cristiano «Mr. Selbstbewusst» Ronaldo.

Üben Sie mit Varietät (Putten) oder ohne Fantasie einfach immer nur das Gleiche (Driver)? Beantworten Sie diese Fragen für sich und übertragen Sie das Resultat auf Ihr erfolgloses Spiel. Ich bin überzeugt, Sie werden sich schon bald eine Tube Gel kaufen müssen, weil Ihr Selbstvertrauen so gross ist wie das von Ronaldo...

Goethe muss ein geplagter Mann gewesen sein, oder Nietzsche. Wie sonst erklärt man sich die Flut von Papieren, Arbeiten, Büchern, die diese Männer hervorgebracht haben? Was das mit Ihnen zu tun hat? Werden auch Sie zum Schreiberling. Wenn

lysieren Sie, warum Sie beim Putten besser sind? Üben Sie es lieber? Haben Sie mehr Erfolg? Sind Ihre Erwartungen angepasster?

Sie Angst haben vor dem ersten Loch, oder einem Turnier, oder einem Schlag auf einem Platz – dann schreiben Sie darüber. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass das Schreiben diese Ängste löst, wie wenn Sie sie damit aus Ihrem System gebracht hätten. Schreiben Sie auf, warum Sie Angst haben, wovor Sie sich zum Beispiel beim ersten Abschlag fürchten. So werden Sie Herr oder Herrin über Ihre Gedanken und Ängste und lernen, diese besser zu verstehen, statt sie immer nur vor sich herzuschieben und dann als Entschuldigung zu sagen: «Ja, weisst du, ich bin halt immer nervös beim ersten Loch.»

Was mich zu meinem Schlusssatz bringt, den mir ein Kunde zurückkommentiert hat: Sie können auf dem Platz beim Spielen korrigieren und verzweifeln – oder Sie können einfach weiterspielen, sich konzentrieren und Spass haben.

Viel Glück mit Ihrem Kopf!
Ihr Mischa

Anzeige

Elektro-Caddy ab nur CHF 1'790.- - 10% Eurorabatt

Lithium-Ionen Akku für mind. 36 Loch
1 Jahr Garantie
Reparatur innert 5 Arbeitstagen

Infos unter 079 797 12 12
oder www.agentgolf.ch

