



Fotos: ?????

Wer seine Psyche im Griff hat, verbessert die Chancen, seine optimale Leistung abzurufen. **Patrick Emery**, Koordinator der Akademie im Golf Club St. Leon-Rot, gibt Tipps, wie Sie Ihren Kopf für die vielfältigen Aufgaben während einer Runde fit machen

FIT IM KOPF

T | Patrick Emery


F | Angelika Wagener

TRAINING

Wenn man sich die Geschichte des Golfsports anschaut, fallen einem immer wieder einige Momente auf, in denen die besten Golfer der Welt ihre Leistung gerade dann nicht abrufen konnten, als es besonders wichtig war. So hatte zum Beispiel die LPGA-Spielerin I.K. Kim 2012 bei der Kraft Nabisco Championship einen Putt aus 30 Zentimetern zum Sieg. Der Ball lippte jedoch aus und lief zu ihren Füßen zurück. Das sind genau die Momente, in denen man bei einer oft geübten Situation aufgrund des enormen, selbst auferlegten Drucks einfach nicht die erwartete Leistung bringt. Aber es gibt auch Momente, in denen Spieler durch ihre mentale Stärke nahende Niederlagen in einen Sieg umwandeln können. So wie 1993, als Paul Anzinger gegen Corey Pavin beim Memorial Tournament gewann. Anzinger lag am letzten Loch im Bunker und musste den Ball mit diesem Schlag zum Turniersieg lochen. Laut eigener Aussage hatte er die ganze Turnierwoche keine guten Bunkerschläge. Er bereitete sich trotzdem akribisch auf diesen Schlag vor, mit einer nahezu perfekten Routine. In seinen Augen sah man, dass er diesen Schlag um alles in der Welt lochen wollte. Tatsächlich machte er den perfekten Schlag und gewann das Turnier vor Pavin.


Sie sehen, in Drucksituationen kann man sich so viel Druck auflasten, dass man unter seinen Möglichkeiten bleibt. Man kann aber gerade auch in solchen Situationen über sich hinauswachsen.


SPIEL ANALYSIEREN!

Bevor ich aber weiter ins Detail gehe, sollten Sie zuerst einmal eine Ist-Analyse durchführen. Spielen Sie entweder neun oder 18 Löcher im Turnier (oder in einer Situation, in der Sie in Drucksituationen kommen, z.B. bei einem Matchplay o.ä.) und bewerten Sie bitte jeden einzelnen Schlag bzw. die Situation. Auf  1

und 2 sehen Sie Beispiele, wie eine Rundenanalyse aussehen kann/soll.

Wenn Sie auf der Runde eher mit negativen Gedanken zu tun haben, sollten Sie versuchen, diese so zu steuern, dass Sie davon wegkommen. Sie sollten diese nicht verdrängen, aber wissen, wie Sie damit umgehen müssen. Das Problem an unseren Gedanken ist, dass die reine Vorstellung schon ausreicht, um eine körperliche Reaktion zu erzeugen. Als kleinen Test können Sie Folgendes machen:


Stellen Sie sich vor, Sie haben eine wunderschön gelbe, gut riechende Zitrone in der Hand. Versuchen Sie sich die Zitrone so lebhaft wie möglich vorzustellen ( 3). Sie fühlen die Zitrone in Ihrer Hand, Sie bewegen die Zitrone in Ihrer Hand und stellen sich vor, wie Sie den leicht säuerlichen Duft der Zitrone riechen. Nehmen Sie jetzt die Zitrone und schneiden diese in zwei Teile. Stellen Sie sich weiter vor, wie Sie die halbierte Zitrone jetzt zur Nase führen und noch deutlicher und in voller Intensität den säuerlichen Geruch wahrnehmen. Und nun nehmen Sie die Zitrone und beißen rein.

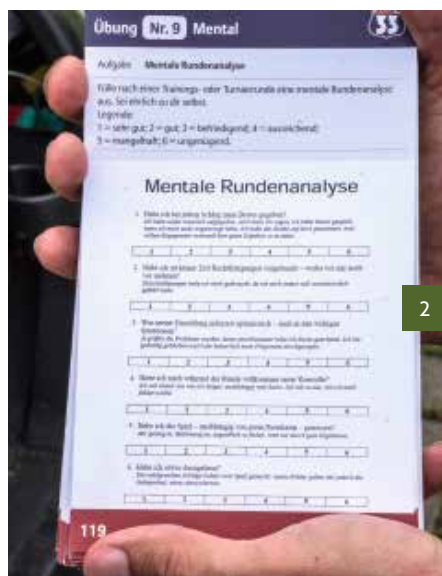
Bei den meisten Lesern wurde wahrscheinlich alleine wegen des Gedankens an die Zitrone mehr Speichel produziert. Bei denjenigen, die eine sehr starke Vorstellungskraft haben, kann es sogar sein, dass diese den säuerlichen Geschmack so intensiv wahrgenommen haben, dass sich ihr Gesicht verzogen hat ( 4). Und genauso ist es beim Golf auch: Wer kennt das nicht – ein Loch auf dem Heimatplatz, auf dem man so oft einen Ball verloren hat und man schon von vornherein weiß, dass es (wahrscheinlich) wieder nichts wird.

POSITIV DENKEN!

Und genau hier setze ich jetzt an. Wenn Sie jemandem erklären müssten, wie er über einen kleinen Bach springen muss, sollten Sie das auch möglichst positiv formulieren. Man könnte sagen: Renn so schnell und spring so



stark ab, wie du kannst (in diesem Satz war kein einziges negatives Wort). Jemand, der jetzt negative Gedanken hat, würde mit seinen Beschreibungen ins Wasser fallen. Wenn Sie also in Zukunft in einer Drucksituation sind, und merken, dass wieder schlechte Gedanken kommen, mit denen Sie ins Wasser fallen würden, sagen Sie leise zu sich »Stopp!« ( 5, Sie können sich als Anker auch etwas anderes ausdenken, etwa ein Schnippen mit den Fingern) und versuchen Sie, den Gedanken in eine positive Richtung zu lenken. Wichtig ist es, die negativen Gedanken nicht zu verdrängen, sondern sie neu zu formulieren. Das könnte folgendermaßen aussehen:





Situation: Ich habe einen schweren Schlag ins Grün über ein Wasserhindernis.

Gedanken: *Hmm, letztes Mal habe ich ins Wasser geschlagen. Nicht, dass ich gleich wieder ins Wasser schlage.*

Positive Leitung der Gedanken: *Ja, letztes Mal habe ich ins Wasser geschlagen, aber aus solchen Situationen kann ich nur lernen. Der Fehler war, dass ich den falschen Schläger gewählt und die Fahne attackiert habe. Diesmal nehme ich einen Schläger mehr (☞ 6), schwinge locker und spiele sicher in die Grünmitte.*

So oder so ähnlich könnte ein innerer Monolog aussehen. Diesen können Sie natürlich auch mit positiven Erlebnissen aus der Vergangenheit in Verbindung bringen. Es wird Ihnen am Anfang zwar schwer fallen, Ihre Gedanken in die positive Richtung zu lenken, aber mit einiger Übung bekommen Sie das hin.

Sollten Sie aber weniger an negativen Gedanken »leiden«, sondern einfach mit der Situati-

on überfordert sein, wenn Sie im Zählspiel Ihren Score nicht zusammenhalten können (positiv wie negativ) oder aber im Stableford andauernd Ihre Punkte zählen (☞ 7), kann Ihnen Folgendes helfen:

TEILAUFGABEN SETZEN!

Sehen Sie die 18 Löcher nicht als Gesamtaufgabe, sondern als viele kleine Teilaufgaben. Wenn Sie zum Beispiel eine 90 gespielt haben, hatten Sie auf der Runde 90 Teilaufgaben, die dann eben summiert das Ergebnis von 90 ergeben. So nehmen Sie den Zähldruck aus der Runde und können dann jede einzelne Teilaufgabe abhaken. Auch diese Denkweise ist relativ schwer zu erlernen, da sie ein sehr großes Maß an Selbstbeherrschung verlangt, da man gerne wieder in das alte Zählmuster zurückfällt.

Ein Beispiel, wie man ein Loch in Teilaufgaben »zerlegt«:

Situation: Par 4, 360 Meter

Theoretische Teilaufgaben für das Loch: Drive sicher auf das Fairway (☞ 8). Hier ist es egal, ob der Ball links oder rechts auf dem Fairway landet. Sollten Sie das Fairway treffen, können Sie die Aufgabe als erledigt ansehen. Sollten Sie das nicht schaffen, müssen Sie sich fragen, warum das nicht gelungen ist? War es der richtige Schläger? Haben Sie alle Umwelteinflüsse richtig berücksichtigt? War die Schwungtechnik die richtige? Sobald Sie den Fehler gefunden haben, sollten Sie diesen verarbeiten und akzeptieren. Auf keinen Fall dürfen Sie diesem Schlag nachtrauern.

Beim nächsten Schlag beginnt die Aufgabenstellung erneut. Analysieren Sie die Situation bestmöglich, und stellen Sie sich eine lösbare Aufgabe. Angenommen der nächste Schlag



TRAINING

9



10



wäre der Schlag ins Grün, die Fahne steht rechts im Grün, das von zwei Bunkern verteidigt wird. Somit macht es wenig Sinn, die Fahne direkt zu attackieren. Vielmehr ist angesagt, sicher in Richtung Grünmitte zu spielen und mit zwei Putts zu kalkulieren (📷 9). Der Ball landet aufgrund der Schlägerwahl zu kurz vor dem Grün. Da der Schlag gut war, allerdings mit dem verkehrten Schläger, müssen Sie keine negativen Gedanken an eine schlechte Technik verschwenden, sondern die schlechte Schlägerwahl akzeptieren.

Somit ist der nächste Schlag ein Chip zur Fahne (📷 10). Hier ist dann die Aufgabe, den Ball innerhalb von zwei Metern an die Fahne zu chippen, da dies der Radius ist, innerhalb dessen ich mich beim Putten wohl fühle (📷 11). Diesen Chip spiele ich dann circa drei Meter an die Fahne, somit habe ich meine Aufgabe nicht erfüllt (📷 12). Nachdem ich die Situation analysiert habe, verstehe ich, dass ich den Break einfach schlecht gelesen habe und deshalb der Ball nicht näher an die Fahne gerollt ist. Meine nächste Aufgabe ist es nun, diesen Drei-Meter-Putt bestmöglich zu spielen. Da ich weiß, dass selbst der Durchschnitts-Profi auf der Tour aus dieser Distanz nur eine Erfolgsquote von knapp unter 50 Prozent hat, erwarte ich keinen Single-Putt, aber freue mich umso mehr, wenn ich diesen loche. Meine eigentliche

11



12





Aufgabe ist es jetzt aber, den Ball innerhalb von 30 Zentimeter um das Loch zur Ruhe zu bringen. Am besten aber hinter dem Loch – so hat der Ball zumindest die Chance ins Loch zu fallen (📷 13). Der Putt lippt aus, sodass ich nur noch ein Tap-In zum Bogey habe (📷 14).

Wenn Sie jetzt das Loch Revue passieren lassen, fällt Ihnen auf, dass Sie das Bogey nur gespielt haben, weil der Schlag zum Grün zu kurz war und Sie somit eine unglückliche Ausgangslage für ein Par hatten. Demnach ist nicht Ihr ganzes Spiel eine »Katastrophe«. Also besteht auch kein Grund sich einzureden, dass Sie ein schlechter Golfer sind. Sie haben klar analysieren können, dass die Schläge gut waren, allerdings sollten Sie beim nächsten Mal bewusster auf die Schlägerwahl achten, d.h. auch die Umwelteinflüsse wie Wind etc. zu beachten.

Versuchen Sie in Zukunft, eine (Turnier-)Runde als viele kleine Aufgaben zu sehen, anstatt ständig nur mitzuzählen, ob Sie jetzt einen oder zwei Punkte hinter Ihrem Handicap liegen.

Aus meiner Erfahrung als Trainer kann ich Ihnen versichern, dass die meisten Golfer Ihre mentale Stärke deutlich steigern und so ihr eigentliches Potenzial ausschöpfen können. Hier ist es dann auch egal, ob Sie ein hohes Handicap haben oder aber sich auf eine Profi-Karriere vorbereiten – solange Sie völlig realistisch die Situationen und Ihre Leistungsstärke einschätzen können.



Patrick Emery
(dergolfblog.de)

ist seit Februar 2015 als Akademie-Koordinator im Golf Club St. Leon-Rot tätig. Zuvor absolvierte er dort seine Ausbildung zum Fully-Qualified-PGA-Golfprofessional und war vier Jahre verantwortlicher Head-Coach der Jungen AK 12-14. Die Ausbildung zum DOSB/DGV A-Trainer schloss er als jüngster Pro in Deutschland ab. Stunden mit ihm können über den GC SLR gebucht werden.



Wir bedanken uns beim Golf Club St. Leon-Rot, der uns bei den Aufnahmen unterstützte.