

# Turnier als Stressfaktor? Das muss wirklich nicht sein

Ein bevorstehendes Turnier kann auch routinierte Golfer immer noch gehörig stressen. Das muss definitiv nicht sein. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Und: Mit der **richtigen Vorbereitung** laufen Sie nicht mehr Gefahr, bei Abschlag 1 vor Nervosität fast in die Hose zu machen. Andererseits ist ein bisschen Nervosität gut für Ihr Spiel...



## Bag Machen Sie Ordnung!

Klar haben wir beim Bild links etwas übertrieben. Aber in manchen Golfbags sieht es wirklich aus, als wenn eine Bombe eingeschlagen hätte. Zur Turnier-Routine gehört auch, die Schläger zu säubern und sie dann einzuordnen. Am besten machen Sie das alles schon am Vortag. Oder jeweils gleich nach der Runde...

◆ Von Mischa Peter, Golf Pro

Die neue Saison hat nicht nur ihre schönen Seiten. Für viele Golfer, auch für gestandene Haudegen, ist ein Turnier Stress. Und der fängt meist schon Tage vorher an. Die (fast) wichtigste Frage: «Mit wem spiele ich wohl?» Weil das einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden und deshalb auf das Spiel hat. «Oh, die passt mir aber gar nicht, die spielt immer so langsam.» Oder: «Was, mit einem Handicap 14? Da darf ich mich aber nicht blamieren.»

**Ich sage Ihnen eines:** 90 Prozent der Dinge, über die Sie sich Sorgen machen, passieren gar nicht! Ist vermutlich eine Weisheit der Indianer, auch wenn die noch kein Golf spielen... Also, lassen Sie Ihre Sorgen und Bedenken hinter sich – und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.

**Was ist also wichtig** für die Vorbereitung eines Turniers? Richtig: das Training. Wenn Sie die vorherigen Artikel gelesen haben in unserem Magazin, dann wissen Sie, wie man trainiert und warum das wichtig ist und welchen Einfluss es hat auf Ihr Spiel. Nicht gelesen? Dann würde ich Ihnen dringend raten, das jetzt auf [www.golfers-only.ch](http://www.golfers-only.ch) im Archiv nach-zuholen.

**Für jene, die es gelesen haben:** Sie haben jetzt ein gesteigertes Selbstvertrauen, wissen, wie man die verschiedenen Schläge angeht, und kennen Ihre Stärken und Schwächen. Dann wissen Sie auch, welche Erwartungen Sie haben. Immer diese Erwartungen. Mein Tipp: Haben Sie besser keine! Keine Erwartungen zu haben, heisst auch, nicht enttäuscht zu werden. Hört sich doch ziemlich einfach und logisch an, oder? Besser konzentrieren Sie sich auf ein Ziel, das Sie vorher schon gesteckt haben. Aber dazu später mehr.

**Mental können Sie schon** vorher den ersten Schlag machen. Sehen Sie sich immer wieder auf dem Tee den Ball aufsetzen und den Schwung machen. Sie nehmen sich so den Druck vom «ersten Mal». Auch erfahrene Turnierspieler sollten das tun. Es hilft, die Nervosität besser zu verarbeiten. Und Nervosität ist gut. Sie



Handschuhe, Bälle, Tees, Pitchgabel, Ballmarker, Bleistifte und, und, und. Das Turnier beginnt schon mit der richtigen Zubehör-Ausstattung im Bag. Bilder: Paolo Foschini

bedeutet, dass Sie bereit sind, Ihr Körper produziert vermehrt Adrenalin. Das ist gut so. Nutzen Sie Ihre Nervosität, um konzentriert und fokussiert zu bleiben. Akzeptieren Sie Ihre Nervosität und die anderen Spieler.

**Akzeptieren Sie jetzt schon,** dass Sie schlechte Schläge machen werden. Akzeptieren Sie, dass Sie vielleicht Ihr Handicap heute nicht spielen werden, und haben Sie Fun. Sie sind ja bereit.

## Mein Bag

**Ihr Bag sollte selbstverständlich** schon am Vortag bereit sein. Bälle, Tees, Handschuhe, wenn möglich neue, Ihr Lieblings-Ballmarker, Distanzmessgerät (GPS oder Laser), Birdiebook, Bleistift etc. Und vor allem: Räumen Sie Ihre Schläger auf. Putzen Sie die Schläger vor der Runde und ordnen Sie sie im Bag, damit Sie keinen Stress haben, den richtigen Schläger zu finden, wenn

Sie ein Eisen 7 spielen müssen (schon wieder dieses Eisen 7). Das Ganze hat aber noch einen anderen Grund: Ihr Bag ist im Normalfall so aufgebaut, dass die Schlägerköpfe nicht an die Schäfte schlagen, wenn Sie den Bag tragen oder mit dem Trolley über den Fairway rasen. Ein wichtiger Punkt, damit Ihnen nicht plötzlich der Schlägerkopf davonfliegt. Also bitte, Ordnung im Bag!

## Handicap ist die Anzahl Zweifel

**Wie sie vielleicht auch** schon gelesen haben, ist meine Definition von Handicap die Anzahl der Zweifel, die Sie auf dem Platz haben. Aber wie begegnen Sie diesen Zweifeln? Harry Potter würde jetzt seinen Zauberstab schwingen und die Zweifel einfach verschwinden lassen. Doch wir Sterbliche sind gezwungen, die folgende Formel zu lernen.

Fortsetzung Seite 49 ▶

# Landen Sie in einem der exklusivsten Clubs: SWISS Golf Traveller.



Eine Mitgliedschaft mit Privilegien: Golfgepäck bis 23 Kilo fliegt kostenlos auf allen von SWISS, Edelreise Air und Lufthansa durchgeführten Flügen. Sie haben Spezialkonditionen auf Golfplätzen und in Hotels weltweit – und die Möglichkeit, eine Miles & More American Express Kreditkarte für Golfer ohne Jahresgebühr zu bekommen. Checken Sie jetzt ein in einem der besten Golfclubs: [swiss.com/golf](http://swiss.com/golf)

Fortsetzung von Seite 47

## Drei R werden helfen: Routine...

Während des Trainings sollten Sie Ihre Schlagroutine üben. Vor jedem Schlag immer das Gleiche tun. Zum Beispiel hinter dem Ball stehen, die Linie zum Ziel suchen, dabei einen Probeschwing machen und dann mit Bestimmtheit an den Ball gehen und keine anderen Gedanken mehr aufkommen lassen.

## ... Rhythmus ...

Rhythmus heisst, den Körper richtig zu bewegen, im richtigen Tempo und vor allem in der richtigen Reihenfolge. In meinen Augen ist dies das Schwierigste während einer Runde Golf (ich rede bewusst nicht von Turnier). Es macht auch nichts, wenn Sie mal aus dem Rhythmus fallen. Sie werden ihn wieder finden, wenn Sie der Routine folgen und Ihre Konzentration auf Top-Niveau ist. Merken Sie sich ein Gefühl im Schwung, oder einen Sound, oder ein Lied, das Ihnen besonders gut gefällt. Trainieren Sie damit im Ohr. Sie werden dann auf dem Platz dieses Gefühl und diesen Sound wieder abrufen können. Ausserdem sind Sie beim Training viel konzentrierter und profitieren von der Ruhe um sich herum. Apropos Ruhe...

## ... und Ruhe

**Bewahren Sie Ruhe** schon vor dem Spiel. Gary Player hat gesagt, er würde an einem Turniertag alles halb so schnell machen, damit keine Hektik aufkommt.

**Bleiben Sie ruhig** während des Spiels. Man nennt das Emotions-Kontrolle. Zeigen Sie Freude, aber nicht zu viel. Weil das sofort Ihre Erwartungen nach oben schnellen lässt. Aber bleiben Sie auch während eines schlechten Schlages ruhig. Kontrollieren Sie Ihre Mimik, wenn Sie einen schlechten Schlag gemacht haben. Sind Sie enttäuscht? Sind sie hässig? Sind sie gar am Ausrasten? Schauen Sie sich Roger Federer an (sorry, Roger, wenn man immer Dich als Beispiel nimmt). Wenn der einen Schlag verhauen hat, und sie schalten erst in diesem Moment den Fernseher ein, haben Sie keine Ahnung, ob er den geilsten Return gemacht oder einen leichten Schlag ins Out gehauen



Selbst Superstars wie Tiger Woods haben sich nicht immer im Griff, zeigen Emotionen. Foto: Getty

hat. Genau so sollten Sie Ihre Emotionen auch im Griff haben, damit Sie während der ganzen Runde die Ruhe bewahren und die ganzen 18 Löcher richtig konzentriert fertig spielen können.

**Eine Runde Golf** ist letztlich nichts anderes, als einen Schlag an den nächsten zu reihen. Das Wichtigste? Im Jetzt zu sein und auch zu bleiben. Trauern Sie keinen Fehlschlägen nach, Sie sind ja nicht auf einer Beerdigung.

**Ob Turnier oder eine Runde** unter Freunden – eine Runde Golf sollte einfach eine Runde Golf sein. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie im Moment nur so gut sein können, wie Sie jetzt gerade sind. Nicht besser und nicht schlechter. Akzeptieren Sie es einfach. Und nun machen Sie das Beste daraus. Spielen Sie einfach. Lassen Sie alle Sorgen und Befürchtungen hinter sich. Geniessen Sie es, auf dem Golfplatz zu sein. Geniessen Sie Ihr Hobby. Nächstes Mal wird es vielleicht besser gehen...