

Das Saison-Ende naht, die Nerven liegen blank

Auch Single-Handicapper wie Marcel Lenggenhager haben schon mit dem Gedanken gespielt, den Golf-Bag zu versenken....



Pro Mischa Peter (Bubikon)
www.mischapeter.ch

Viele Golfer leiden jetzt schon **Torschluss-Panik**. Im Kopf geistert schon das Saison-Ende herum, dabei ist man mit dem Handicap noch nicht mal im Ansatz da, wo man vor der Saison hin wollte... Jetzt geht es in erster Linie darum, die Nerven nicht zu verlieren.

Je länger Sie versuchen, Ihr Handicap zu verbessern, und je mehr Sie dabei «rauf» spielen, desto mehr Druck burden Sie sich bei jedem Schlag auf, den Sie bis ans Saison-Ende tun werden. Etwas mentale Hilfe wäre nötig. Sie brauchen den Golfhirn-Flüsterer.

Wer Erfolg haben will, muss seine Misserfolge analysieren. Klar, oder? Aber wissen Sie immer, was Sie falsch gemacht haben? Haben Sie von den möglichen 360 Fehlern den richtigen herausgesucht, um ihn zu korrigieren?

Was meinen Sie, höre ich am meisten, wenn ich meine Kunden frage, wie es Ihnen geht?

«Schlecht... Ach, mein Golf ist so unglaublich und ich habe an diesem Loch dies und am anderen Loch dann auch noch das. Und danach ging gar nichts mehr.» Super-Stimmung für mich. Man (und Frau...) geht zum Golflehrer, um seinen Frust abzuladen. Um sich Luft zu machen ob dem Sch..., den man gespielt hat. KEINER kommt zu mir und sagt: «Wow, ich habe meine Drives wirklich gut getroffen und meine Chips waren ziemlich nah an der Fahne. Und ich habe mich gut gefühlt dabei.»

Ein Konto für gute Schläge

Ich habe ein Konto eingerichtet für gute Schläge. Da hat es viele gute Schläge – vom Driver bis zum Putt –, die abgespeichert sind. Auf sie kann ich zurückgreifen, wenn es mal nicht läuft.

Und wie viel ist auf Ihrem Konto? Ich glaube, Sie haben Schulden! Weil Sie mehr auf die schlechten Schläge zählen als auf die guten. Weil es wichtiger ist zu wissen, was man falsch macht, anstatt zu wissen, was man richtig tun sollte. Oder etwa nicht?

Die mentale Stärke eines Golfers zeigt sich darin, dass er nach einer schlechten Runde immer noch denkt, er sei ein Champ. Dass er es doch geschafft hat,

zwei, drei gute Drives zu schlagen und die Bälle beim Putten richtig zu treffen. Auch wenn sie nicht alle reingingen. Wenn Sie Tiger Woods nach seinem ersten Turnier nach seiner langen Verletzungspause gehört oder gelesen haben, dann sagte er: «Es ist mir gelungen, fast jeden Drive optimal zu treffen, und auch der Schwung fühlt sich gut an. Ausser bei den Putts, da habe ich noch nicht das richtige Gefühl gehabt und dann noch ein bisschen Pech dazu. Und das macht dann schon 4 Schläge. So schnell geht das.» Der Grundtenor ist positiv...

Die Arbeit dabei ist es, sich so einzustellen, dass man eben «besser» wird – und nicht perfekt. Sich bei Laune zu halten, daran zu glauben, dass man es kann und gut ist. Einfach so gut, wie man im Moment sein kann. Nicht mehr und nicht weniger. Das andere ist dann Vergnügen. Sich freuen ob der guten Schläge, sich freuen ob des genialen Gefühls, das man hatte. Dafür darf man sich schon mal selber auf die Schulter klopfen....

Da kommt mir Jack Nicklaus in den Sinn, an einer Pressekonferenz zu seinen besten Zeiten (hatte der überhaupt schlechte Zeiten?). Er verlor ein British Open gegen Tom Watson, weil Jack am letzten Loch einen 3-Putt machte (Nicklaus behauptet übrigens von sich, noch nie einen schlechten Putt gemacht zu haben). Als ihn die Presse darauf ansprach, warum er denn einen 3-Putt gemacht habe und

Fortsetzung Seite 49 ►



DRIVE YOUR LOGO
golfarT.ch

Das etwas andere Treuhandbüro in Glattbrugg und Winterthur



Treuhand-Dienstleistungen wie Sie sich's schon immer wünschten.

Treuhand-Dienstleistungen sind Vertrauenssache. Wir sind die Praktiker in unserer Branche, nahe bei Ihnen als Unternehmer oder Privatkunde. Wir verstehen Ihre Wünsche und Vorstellungen und präsentieren Ihnen immer den für Sie optimalen, praxisnahen Weg.

WIGRA Treuhand AG – seit über 40 Jahren erfolgreich für Privat- und Firmenkunden tätig.

Treuhand-Dienstleistungen ohne Stress? Interessiert?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Glattbrugg
Europastrasse 13 · CH-8152 Glattbrugg
T +41 52 209 08 18 · F +41 52 209 08 19

Winterthur
Theaterstrasse 17 · CH-8400 Winterthur
T +41 52 209 08 18 · F +41 52 209 08 19



Das Ziel im Fokus: Putten Sie aus drei bis vier Metern, ohne den Blick von Loch abzuwenden. Fotos: Paolo Fochini

Fortsetzung von Seite 46

was er dabei gefühlt habe und wie es ihm ergangen sei – die typischen doofen Fragen der Reporter halt –, antwortete er: «Ich habe keinen 3-Putt gemacht.» Ruhe im Raum. Ein Journalist: «Doch, doch, am letzten Loch.» Gelächter im Pressesaal. Nicklaus: «Nein, ich habe keinen 3-Putt gemacht.» «Aber wir können es dir auf Video beweisen.» «Trotzdem, ich habe keinen 3-Putt gehabt.» Ruhe im Raum. Einige Journis dachten wohl schon, der gute Jack sei geistig umnachtet. Nach einer kleinen, genüsslichen Pause sagte Nicklaus: «Das ist der Unterschied zwischen euch Schreiberlingen und mir, dem besten Spieler dieses Spiels. Ich mache einen Schlag. Dann noch einen Schlag. Und dann noch einen Schlag. Und noch einen. Bis ich an der 18 ankomme. Dann wird zusammengezählt und es ergibt ein Resultat. Ich mache keine 3-Putts. Ich mache Golfschläge, und zwar einen nach dem anderen. Punkt.»

Immer nur der nächste Schlag

Was will ich Ihnen mit dieser kleinen Anekdote sagen? Ihr wichtigster Gedanke während einer Runde, ob gut oder schlecht, soll sein: next! Nächster Schlag. Es gibt nur einen Schlag und ein Loch,

das Sie im Moment gerade spielen. Der Schlag, den Sie vorher gemacht haben, existiert schon nicht mehr. Der Ball liegt jetzt da, wo Sie gerade stehen und ihn schlagen müssen. Der Fokus ist einzig und allein auf diesem Schlag und auf dem Ziel, das Sie sich gesetzt haben. Was nützt es Ihnen, wenn Sie sich über den letzten Schlag oder über die letzten drei Löcher aufregen? Ändern können Sie es im Moment eh nicht. Doch viele Golfer fangen dann an, sich Gedanken zu Ihrem Schwung etc. zu machen, anstatt einfach zu spielen.

Apropos Fokus. Machen Sie doch folgende Übung: Beim Putten legen Sie sich den Ball auf ca. 3 bis 4 Metern zurecht. Dann gehen Sie in Ihre Ansprechposition, ohne gross zu zielen. Schauen Sie nun aufs Loch. Konzentrieren Sie sich so extrem aufs Loch, dass alles andere darum herum ausgeblendet wird. Wenn Sie nur noch das Loch sehen, nur noch das Weiss im Loch drin, dann machen Sie den Putt, aber OHNE den Blick vom Loch zu nehmen.

Machen Sie das Gleiche, wenn Sie chippen üben. Suchen Sie einen Grashalm, einen Fleck, ein Blatt und fixieren Sie es. Wenn Sie sich gut konzentrieren und alles andere abschalten können, wird der Ball dort landen, wo Sie ihn hinhaben wollten.

Wenn Sie einen Drive spielen auf einem engen Loch, stecken Sie sich eine virtuelle Stecknadel ins Fairway. Sie ist so klein, dass Sie (mental) ganz genau schauen müssen, damit Sie sie überhaupt sehen. Auch hier wieder gilt: Je genauer Sie sich konzentrieren auf diese imaginäre Nadel, desto genauer wird der Schlag. Und der Ablauf hat nur ein Ziel, nämlich mit dem Ball die Stecknadel zu treffen.

Je mehr ich mich auf etwas konzentrieren kann, desto mehr Funktionen schaltet mein Hirn ab. Natürlich nicht die lebenswichtigen, aber die, die Sie dazu verleiten würden, etwas anderes zu denken oder zu tun. Unser Herz hört auf zu rasen, unsere Atmung wird langsamer und unser Gehör vermindert die Aufnahme von Geräuschen. Ich schotte mich ab von der Aussenwelt und bin bereit zu tun, was ich wirklich tun will.

Und noch eines: Mentale Stärke kann man nicht einfach «erlesen» oder machen. Man muss sie erlernen, Schritt für Schritt. Konzentration, Fokus, Balance zwischen Spannung und Lockerheit, Loslassen und Akzeptieren. Alles Dinge, die enorm wichtig sind für Ihr gutes Spiel.

Viel Spass. Und glauben Sie mir, Sie werden es nicht bereuen, mal wieder etwas Neues zu lernen...