

## **Golf spielen? Oder GOLF spielen??**

Ziel des Golfsports ist es, den Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu bringen. Ähnlich wie andere Sportarten ist Golf ein zielgerichteter Sport. Da der Ball darauf wartet, dass wir ihn treffen, haben unser Verstand und unsere Gedanken einen enormen Einfluss auf diese Aufgabe. Wenn Golfspieler in der Lage wären, sich einfach neben den Ball zu stellen, das Ziel zu avisieren, wo der Ball hingespielt werden soll, und den Schwung in diese Richtung ausführen würden, würden sie ihr Spiel drastisch verbessern.

Die meisten Golfer machen jedoch das, was als „Golfschwung“ bekannt ist. Dabei wird die Bewegung in so viele Teile wie möglich zerlegt, indem unser Bewusstsein vollständig mit technischen Gedanken zum Bewegungsablauf gefüllt wird. So wird dann versucht, mit dem Golfball ein Ziel zu treffen, das wir möglicherweise nicht einmal angeschaut oder gezielt avisiert haben. Dies führt natürlich zu sehr unkonstanten Ergebnissen und viel Frustration.

### **Loslassen**

Weil der Golfplatz ein Minenfeld von Gefahren und Hindernissen ist, können Golfer Ängste und ein Beklemmungsgefühl über die möglichen Folgen ihrer Schläge aufbauen. Diese Angst führt dazu, dass sich die Golfer gestresst und angespannt fühlen, was wiederum den bewussten Teil des Gehirns aktiviert. Damit versucht man, alles zu kontrollieren, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Die Antwort auf die Überwindung der Notwendigkeit, alles zu kontrollieren, ist nicht einfach. Aber wir müssen damit beginnen, die Konsequenzen und das mögliche Ergebnis des Schlages zu akzeptieren, bevor wir ihn gespielt haben.

Stellen Sie sich einige logische Fragen:

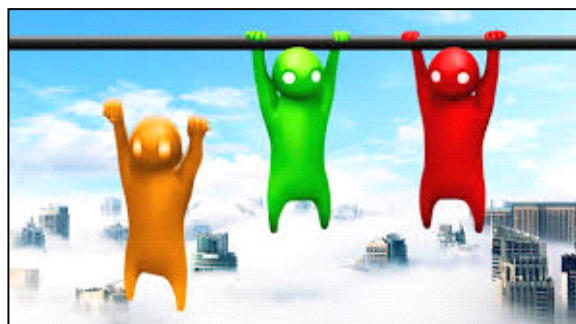
Wird jemand verletzt? Unwahrscheinlich (einige von Ihnen sagen vielleicht „ja“ )

Wird es das Ende der Welt sein, wenn Sie einen schlechten Schlag ausführen?

Wird es Ihren Tag ruinieren?

Werden Ihre Familie und Freunde Sie deswegen nicht mehr lieben?

Natürlich nicht. Einen schlechten Golfschlag auszuführen, ist keine Frage über Leben und Tod. Also: Indem Sie alle möglichen Ergebnisse Ihrer Schläge akzeptieren, werden Sie anfangen, sich ein wenig entspannter zu fühlen und mit etwas mehr Freiheit zu spielen.



"Die Kontrolle im Golfsport aufzugeben ist der einzige Weg, um die Kontrolle zu erlangen."  
Bob Rotella, Sportpsychologe

### **Wir sind darauf ausgerichtet, Gefahren zu erkennen**

Eines der großen Probleme, die wir beim Golf haben, ist, dass unser Bewusstsein alles kontrollieren will, was wir tun (wegen des Vertrauens oder der oben erwähnten Angstprobleme). Das Unterbewusstsein spricht die ganze Zeit mit uns und fungiert als Warnsystem. Es wird uns an mögliche Gefahren erinnern, die mit schlechten Erfahrungen verbunden sind, wie z. B. "nicht mehr ins Wasser spielen" oder "es gibt ein „Out of Bounds“ auf der rechten Seite" etc.

Jetzt wird es kompliziert: Wenn die Warnsignale ausgelöst werden, denken wir natürlich das Gegenteil von dem, was schief gehen könnte, d. h. "nicht ins Wasser spielen" - aber unser Gehirn kann nicht zwischen einem "nicht"-Signal und einem "tun"-Signal unterscheiden. Deshalb ist die einzige Anweisung, die der bewusste Verstand gibt: "Ins Wasser treffen" und das tun wir ganz sicher!

Unser Gehirn ist auch 3:1 in einer negativen Verzerrung ausgerichtet (das hat uns in den Tagen als Jäger und Sammler wach und lebendig gehalten), so dass wir mehr negative oder "schlechte" Erfahrungen speichern als positive und "gute" Erfahrungen.

Wir können nicht vollständig aufhören, zu denken. Unsere Gedanken sind kontinuierlich. Aber wir können unsere Gedanken kanalisieren, um uns auf das zu konzentrieren, was wir "wollen" und nicht auf das, was wir "nicht wollen".

### **Zielgerichtete Gedanken**

Wir werden mehr über das Bewusstsein und das Selbstverständnis als Golfer in meinem nächsten Artikel „The Golf Recipe for Success“ diskutieren. Aber sagen wir, wir haben unsere Emotionen und Ängste unter Kontrolle und wir konzentrieren uns nur auf unseren Denkprozess. Unsere Golfroutine ist der Schlüssel zum Spielen von fokussierten Golfschlägen - frei von Sorgen und Kontrolle.

Die Planung eines Golfschlags muss mit einem engagierten Erfolgsplan erfolgen (dieser Plan muss für das jeweilige Niveau des Golfspielers realistisch sein). Dieser Plan konzentriert sich nur auf genau "das, was der Spieler erreichen will":

- Wie ist die Lage des Balles? Und was ist aus dieser Lage möglich?
- Wie weit ist die Entfernung zum Ziel? (einschließlich Höhenunterschiede)
- Wo sollten Sie unter Berücksichtigung Ihrer typischen Schlagform und der Gefahren oder Gefahrenbereiche rund um das Loch hinzielen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen?
- Aus welcher Richtung kommt der Wind?
- Was sind Ihre Fähigkeiten als Golfer und treffen Sie den Ball heute gut? (Können Sie ihn wirklich 220 über ein Wasserhindernis mit einem Fairwayholz aus einer Downhill-Lage gegen den Wind schlagen?)

Sobald Sie eine Entscheidung getroffen haben, die auf den oben genannten Fakten basiert, ist es Zeit, den physischen Teil der Routine zu beginnen.

- Stellen Sie sich hinter den Ball und machen Sie einen Übungsschwung (Optional - Übungsschwünge können sehr nützlich sein, um den beabsichtigten Schlag zu spüren oder als technische Erinnerung).
- Jetzt versuchen Sie, Ihren Schlag zu visualisieren, damit der Ball genau zu dem Ziel fliegt, das Sie in Ihrem Kopf geplant haben (dies erfordert Übung und Konzentration, aber mit der Zeit werden Sie anfangen, die Vorteile dieser Übung zu sehen).
- Gehen Sie zum Ball und richten Sie Ihre Schlagfläche auf das gewählte Ziel, gefolgt von Ihrem Körper, machen Sie sich bereit für den Schlag.
- Schauen Sie mindestens einmal auf das beabsichtigte Ziel (je kleiner das Ziel, desto besser, da es den Geist mehr fokussiert).
- Schauen Sie zurück auf den Ball und führen Sie den Schwung aus!
- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um das Ergebnis zu beobachten und Feedback über den gesamten Prozess und die von Ihnen getroffenen Entscheidungen zu erhalten (bekannt als „Postroutine“ oder Beobachtungsteil).

Natürlich klingt dieser Prozess ziemlich stressfrei und einfach, aber viele weitere Teile werden zu dieser Routine hinzugefügt, um Sie körperlich und geistig darauf vorzubereiten, während dieses Prozesses konzentriert zu bleiben, einschließlich Atemübungen und Übungen zur sensorischen Wahrnehmung.

Das Wichtigste, woran Sie denken sollten, ist, dass Sie, wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während des Schlagprozesses durch negative Gedanken oder durch externe Dinge abgelenkt werden, Sie Ihre Routine von Anfang an neu starten MÜSSEN, sich neu konzentrieren und den Schlag zu 100% entschlossen spielen MÜSSEN.



## Entwicklung der Fähigkeiten

Das Ziel für jeden einzelnen Golfer ist es, sich selbst als Golfer besser zu verstehen; dies ist das, was als „Golfbewusstsein“ oder „Golf IQ“ bekannt ist. Wenn wir anfangen zu verstehen, wie wir auf Ablenkungen, auf Stresssituationen reagieren und was unsere Tendenzen und Gewohnheiten sind, dann können wir anfangen, uns darauf vorzubereiten, in Zukunft besser zu sein.

Um Ihre Golf-IQ-Reise zu beginnen, stellen Sie sich einige einfache Fragen:

Habe ich eine Golfroutine, in der ich meine Schläge auf Erfolg plane?  
Welcher Teil meiner Routine ist mit negativen Gedanken verbunden?  
Halte ich mich an meine Routine, unabhängig davon, wie ich spiele?  
Welche sind die typischen Gedanken, die mir durch den Kopf gehen, wenn ich über dem Ball stehe? (Schreiben Sie sie auf.)

Wenn Sie das nächste Mal spielen, nehmen Sie ein kleines Übungsnotizbuch mit und notieren Sie die Antworten auf die obigen Fragen und versuchen Sie diese Aufgabe:

**"Für 3, 6 oder 9 Löcher nach jedem Schlag, nimm dir einen kleinen Moment Zeit, um dich zu fragen, was du gerade aus diesem Schlag gelernt hast, und gib dir eine Punktzahl von 1-10, wie gut deine Routine war, um sich auf ein positives Ergebnis zu konzentrieren".**

## Schlussfolgerung

Wir sind uns der Schwierigkeiten bewusst, mit denen wir als Golfer konfrontiert werden. Das Unterbewusstsein versucht, uns vor Gefahren zu schützen und versteht nicht den Unterschied zwischen dem, was wir "wollen" und dem, was wir "nicht" wollen. Als Menschen müssen wir daran arbeiten, uns selbst besser zu verstehen, und die Tendenzen, die wir haben, wenn wir gestresst und unter Druck geraten. Dadurch können wir anfangen, unser eigenes Rezept für den Golferfolg zu entwickeln.

Unsere Golf IQ-Reise beginnt hier mit einer klaren Routine, die so viele Informationen wie möglich über den bevorstehenden Schlag berücksichtigt und uns zu einem positiven Aktionsplan führt. Während wir an dieser Routine arbeiten, beginnen wir zu verstehen, was wir brauchen, um unser Bestes zu geben und wie wir unsere Emotionen und Gedanken kontrollieren können. Wenn wir wirklich GOLF SPIELEN wollen, dann müssen wir alle Ablenkungen sowohl von außen als auch von innen kontrollieren, um mit der Freiheit zu spielen und unser wahres Potenzial zu erschließen.

Im nächsten Artikel werden wir anfangen, unser eigenes Golfrezept zu erweitern und Werkzeuge zu betrachten, mit denen wir uns auf unser bestes Golfspiel vorbereiten können.

Adam Lambe  
PGA Head Professional  
Markgräflerland GC  
adam.lambe@swisspga.ch

