

## Golf IQ - Die Person hinter dem Golfer

Es gibt hunderte von Büchern, die über die mentale Seite des Golfspiels geschrieben wurden und viele von ihnen konzentrieren sich auf erstaunliche Geschichten darüber, wie berühmte Spieler auf ihrem Weg zum Erfolg Hindernisse überwunden haben. Doch unabhängig davon, wie die Dinge von außen aussehen mögen, sind wir Menschen und müssen uns selbst vollständig verstehen, bevor wir uns mit der mentalen Seite des Golfspiels auseinandersetzen können. Dieser Artikel konzentriert sich auf den Golf-IQ und das Verstehen der Person hinter dem Golfer, um zu verstehen, warum wir uns in bestimmten Situationen so verhalten, wie wir es tun.

### **Vertrauen -**

Wir alle verstehen, dass es ohne Selbstvertrauen fast unmöglich ist, in einer bestimmten Situation unser Bestes zu geben. Vertrauen hat viele Gesichter und manche Menschen sind in der einen Situation selbstbewusster als Andere. Vielleicht fühlen Sie sich wohl dabei, eine Präsentation vor 150 Leuten zu halten, aber der Gedanke, den vor Ihnen stehenden Vier-Ball durchzuspielen, macht Sie krank.

Um echtes Vertrauen zu schaffen, müssen wir zunächst einige wichtige Dinge verstehen. Wir müssen lernen, was unser Vertrauen untergräbt und was es uns nimmt und dann einen Plan erstellen, wie wir diese Probleme bekämpfen können. Zweitens müssen wir damit beginnen, unser Vertrauen Schritt für Schritt in der Praxis aufzubauen, was nur möglich ist, wenn wir immer wieder kleine Erfolge erzielen.

### **Beispiel:**

Sie verpassen einen kurzen Putt am ersten Loch, wissen automatisch, dass dies eine Schwäche in Ihrem Spiel ist und denken "oh nein, nicht schon wieder! Heute wird mein Putten schrecklich sein", Ihr Selbstvertrauen ist erschüttert und Sie machen sich schon Sorgen um den nächsten kurzen Putt! Dies ist ein Beispiel dafür, wie das Selbstvertrauen verloren gehen kann.

Wie können Sie sich dann darauf vorbereiten?

Die Antwort liegt in Ihrer ersten Reaktion auf den verpassten Putt und darin, wie Sie Ihr Putten üben. Ihre Reaktion muss auf Ihren Erfolgen in der Training basieren: "ok, ich habe einen kurzen Putt verpasst und das passiert auch den besten Spielern der Welt, aber ich habe diese Putts unter Druck geübt und eine Erfolgsquote von 70% erreicht. Deshalb muss ich einfach an meiner Routine und meinem Prozedere festhalten".



### **Üben für den Erfolg -**

Das bedeutet, dass wir viel mehr Drucksituationen in unser Übungssystem integrieren müssen, um zu beweisen, dass wir mit dem Druck umgehen können, wenn wir auf dem Golfplatz sind. Wenn wir also das kurze Puttbeispiel von vorher nehmen, dann müssen wir im Training Anwendungen finden, die uns ständig unter Druck setzen und uns beibringen, wie wir damit umgehen können. (d.h. 10 Putts aus 1 m und alle 10 müssen drin sein, bevor wir das beenden. Dann erhöhen wir unser Ziel auf 12, 14, 16 usw. Wenn wir diese Drucksituationen konsequent üben und uns selbst beweisen, dass wir mit ihnen umgehen können, wird unsere Leistung auf dem Golfplatz verbessert werden.

### **Mein persönliches Erfolgsrezept entwickeln -**

Wir sind mit vielen Stresssituationen im Leben konfrontiert und wie wir durch diese Erfahrungen reagieren, lernen und uns entwickeln, prägt unser Wesen und unseren Charakter. Dadurch lernen wir auch, was wir in Zukunft vermeiden sollten und im Allgemeinen lernen wir mehr aus den negativen als aus den positiven Erfahrungen.

***"Der Schlüsselfaktor für Erfolg im Leben und im Golfsport ist der Misserfolg".***



### **Wie sieht mein schlechtestes Golfspiel aus?**

Um unser Erfolgsrezept zu verstehen, sehen wir uns zunächst an, was passiert, wenn wir unser schlechtestes Golf spielen. Stellen Sie sich einen Moment lang ein schreckliches Golferlebnis vor, bei dem Sie eine absolute Katastrophe erlebt haben. Stellen Sie sich die nachfolgenden Fragen:

*Wie waren meine Erwartungen an diese Runde?*

*Wie gut habe ich meine Gedanken an diesem Tag gehandhabt?*

*Hatte ich meine Gefühle unter Kontrolle?*

*Gab es irgendwelche negativen Selbstgespräche?*

*Bin ich in meinem normalen, entspannten Tempo gegangen und habe gesprochen?*

*Habe ich mich bis zum Ende der Runde zu 110% auf jeden einzelnen Schuss konzentriert?*

*Habe ich nur an mein Ziel gedacht und nicht an meinen Golfschwung oder meine Technik?*

Schon mit diesen Fragen oben werden wir anfangen, ein wenig mehr über die Gewohnheiten zu verstehen, in die wir geraten, wenn wir schlecht spielen. Aber um ein persönliches Erfolgsrezept aufzubauen, müssen wir noch mehr ins Detail gehen!

Fragen Sie sich, wie die folgenden Aspekte des Golfspiels aussehen und sich anfühlen, wenn Sie furchtbar spielen:

***Golf-Routine –***

***Körperhaltung und Körpersprache –***

***Selbstgespräch - Denkprozess –***

***Rhythmus, sowohl beim Gehen zwischen den Schlägen, als auch beim Schwingen –***

***Stressniveau –***

***Atemrhythmus –***

***Energieniveau –***

***Freude am Spiel –***

***Sie sind zuversichtlich –***

***Beziehung zu Ihren Spielpartnern –***

Wenn Sie nun hervorheben können, wie die oben genannten Elemente durch Ihren persönlichen "Katastrophentag" beeinflusst werden, dann sind Sie auf dem besten Weg, ein Erfolgsrezept zu entwickeln. Wenn wir anfangen, unsere Gewohnheiten und Tendenzen zu verstehen, wenn die Dinge schief laufen, Dann können wir damit beginnen, einen Plan zu erstellen wie wir mit ihnen umgehen können.

Stellen Sie sich nun einen der besten Golf tage Ihres Lebens vor, als absolut alles ausgezeichnet war und Sie das Gefühl hatten, Golf sei einfach! Stellen Sie sich die gleichen Fragen wie oben, wie fühlte es sich an? Wie war Ihre Routine, Ihr Tempo, Ihr Denkprozess? Damit wird der Grundstein für Ihr Erfolgsrezept gelegt.

***Bewusstsein - Ist das mein Erfolgsrezept?***

Wenn Sie anfangen, die Unterschiede zwischen Ihrem Verhalten an Ihren besten Tagen und dem, was Sie auf den Weg in die Katastrophe schickt, zu erkennen, werden Sie anfangen zu verstehen, was in Ihr Erfolgsrezept gehört und was nicht. Ein Golfer, der seine Emotionen und Gedanken während einer Runde Golf kontrolliert, wird immer beständigere Ergebnisse erzielen, als ein Golfer, der keine Ahnung von dem hat, was alles im Hintergrund passieren kann.

Das bedeutet, dass wir uns ständig in einem **Bewusstseinszustand** befinden müssen, in dem wir uns immer fragen, wo wir mit unserem Erfolgsrezept stehen. Tun wir die Dinge, die unser bestes Golfspiel fördern oder uns auf den Weg der Katastrophe führen?

Nutzen Sie die Zeit zwischen den Schlägen und im Analyse-Teil Ihrer Routine, um zu überprüfen, ob Sie sich an Ihr Erfolgsrezept halten oder nicht. Das Geheimnis dieses gesamten Prozesses liegt in der Kenntnis Ihres aktuellen Zustands und im Verständnis der beiden Extreme Ihrer Katastrophengewohnheiten und Ihres Erfolgsrezepts.



### ***Wie bringe ich mich wieder auf den richtigen Weg?***

Das ist natürlich der Schlüssel zum Erfolg, denn wenn man merkt, dass man auf dem falschen Weg ist, muss man sofort anhalten und sein Verhalten ändern. Aber wie man das ändern und welche Hilfsmittel man dabei einsetzen kann, ist für jeden Golfer sehr persönlich. Das Geheimnis liegt in Ihren besten Runden und darin, mit den Dingen zu beginnen, die Sie hervorgehoben haben, wenn Sie gut spielen.

### ***Beispiel:***

#### **Katastrophen-Golf-Gewohnheiten –**

Keine Routine oder Konzentration auf das Ziel, schnelles Gehen zwischen den Schlägen, schlechte Körpersprache und negative Selbstgespräche

#### **Großartiges Golf –**

Routine ist fokussiert und wird immer ohne Ablenkungen absolviert, langsames, entspanntes Tempo, positive Körpersprache, ruhiger Geist

#### **Rettungswerkzeuge -**

Verlangsamen Sie sich und gehen Sie langsamer, atmen Sie tief durch, um den Geist zur Ruhe zu bringen und beenden Sie eine Routine bei jedem Schlag mit voller Konzentration auf mein beabsichtigtes Ziel. Gehen Sie aufrecht und stolz das Fairway hinunter, mit dem Kinn hoch, den Blick zum Horizont gerichtet. Verwenden Sie ermutigende Selbstgespräche, um sich zu beruhigen und den Fokus auf positive und nicht auf negative Ergebnisse zu lenken.

Sie verstehen, was das potentielle Problem ist, reflektieren darüber, wie das Erfolgsrezept aussieht und ändern Ihr Verhalten mit dem Ziel, wieder großartiges Golf zu spielen. Wenn Sie also anfangen, sich gestresst zu fühlen, unter Druck stehen oder Ihre katastrophalen Gewohnheiten beginnen ihr hässliches Gesicht zu zeigen, dann ist es an der Zeit zu handeln! Nutzen Sie Ihr Erfolgsrezept, um ein beständigerer Golfer zu werden und lernen Sie mehr darüber, was in Ihrem Rezept enthalten sein muss, damit der Kuchen noch besser schmeckt!

### ***Machen Sie einen mentalen Golfspielplan -***

Vor jeder Golfrunde ist es sinnvoll, einen kleinen mentalen Spielplan zu erstellen. In diesem Plan sollten Sie ein paar negative Verhaltensmerkmale hervorheben, die Ihnen im Golfspiel aufgefallen sind und von denen Sie verstehen, dass sie nicht zu Ihrem Erfolgsrezept gehören. Nehmen Sie dann diesen Plan alle 3 oder 4 Löcher heraus und überprüfen Sie, ob Sie diese Punkte beherrschen oder nicht. Wenn Sie sehen, dass diese Punkte gut wirken und Sie sich stark verbessern, ändern Sie den Plan beim nächsten Mal auf etwas anderes. Benutzen Sie eine Scorecard, um diese Punkte zu notieren, Sie können sich z.B für jedes Loch eine Punktzahl zwischen 1 und 10 dafür geben, wie gut Sie diese spezielle Aufgabe bewältigt haben.

### ***Schlussfolgerung***

Golf ist ein schwieriger Sport und kann sehr frustrierend sein, es ist eine sich ständig verändernde Umgebung, und unsere Gefühle, Wahrnehmungen und Fähigkeiten ändern sich täglich. Wenn wir jedoch anfangen zu verstehen, wie wir unser bestes Golfspiel spielen und welche schlechten Gewohnheiten uns in die Katastrophe führen, werden wir anfangen, uns nach bestem Wissen und Gewissen zu managen, und das wird uns nicht nur beständiger machen, sondern auch weniger Katastrophen, weniger Frustrationen und mehr Freude an diesem wunderbaren Spiel bringen.

Happy Golfing