



SICHER PUTTEN

In einer neuen GJ-Serie erklärt Richard Graf, Personal-Coach für mentales und emotionales Golftraining, wie sich mit der richtigen Einstellung »im Kopf« bessere Ergebnisse auf dem Platz erzielen lassen



Was ist das Wichtigste beim Golf? Das wird jeder aus seiner ganz eigenen Sicht beantworten. Sicher unbestritten ist aber die Tragweite des Puttens. 35 bis 40 Prozent aller Schläge sind Putts und machen damit den dominierenden Anteil unseres Spieles aus. Der Putt beendet in den allermeisten Fällen das Loch – und ist der Moment kleiner oder großer Glücksgefühle bis hin zum Triumph. Er ist aber auch der Schlag der großen Enttäuschungen, Verzweiflung und Traumata. Und obwohl für gutes Golf alle Schläge ihre Bedeutung haben, ist die Sicherheit beim Putten das Ziel und der Weg zum Erfolg. Putten bewegt unseren Score und die dazugehörigen Emotionen nach oben und unten.

Die aktuelle Forschung zum sogenannten Bauchgefühl am Max-Plank-Institut kommt zu überraschenden Ergebnissen: Experten, also erfahrene Golfspieler, putten besser, wenn sie innerhalb einer kurzen Zeitvorgabe putten. Anfänger, also unerfahrene Spieler, putten hingegen besser, wenn sie unbegrenzt Zeit bekommen, um über ihren Schlag nachzudenken und sich ohne Ablenkung auf ihren Schwung konzentrieren und fokussieren. Der allgemeine Rat, sich auf den Putt zu konzentrieren und alle Komponenten zu berücksichtigen, gilt nicht für alle Spieler. Das Verhältnis der aufgewendeten Zeit zur Präzision und Richtigkeit des Ergebnisses (Speed-Accuracy-Tradeoff) verläuft nicht linear. Am Anfang reicht oft nur ein geringer Aufwand, um das Ergebnis in seiner Qualität zu verdoppeln. Später brauchen wir manchmal den doppelten Aufwand, um die Qualität von 80 Prozent auf 82 Prozent zu bewegen.

Golf lehrt uns, dass mehr Aufwand das Ergebnis in seiner Qualität verschlechtern kann. Es kommt darauf an, wie viel Erfahrung ein Golfspieler gesammelt hat. So ist es für bestimmte Spieler von Nachteil, wenn sie zu viele Informationen sammeln. Erfahrene Golfspieler wissen intuitiv, wie die Putt-Linie verlaufen wird, wenn sie das Grün betreten. Wir alle können das. Ohne zu denken, ist dieses Wissen sofort da. Wir haben sofort eine Vorstellung, ohne das Grün ausgiebig zu lesen, wie die Putt-Linie verlaufen wird.

INTUITION AUF DEM GRÜN

Alle Golfer kennen diese Intuition, und es ist wunderbar zu erleben, wie groß die Übereinstimmung ist und dies selbstverständlich bestätigt wird. Ein erfahrener Spieler hat einen großen

Erfahrungsschatz, aus dem die Intuition greifen kann. Um diesen Erfahrungsschatz anzuzapfen und nutzen zu können, brauchen wir die Intuition. Besser gesagt, es ist die Intuition, die diesen Schatz zur Verfügung stellt.

Was aber ist das eigentlich, diese Intuition? Herausragendes Merkmal der Intuition ist die hohe Geschwindigkeit. Die Putt-Linie ist sofort intuitiv da. Würde man uns fragen, wie Golfspieler ihre Entscheidung für genau diese Putt-Linie fällen, wäre die stimmige Antwort »Ich weiß es nicht«. Denn dies ist dem Bewusstsein ganz einfach nicht zugänglich. Die Intuition kommt unaufgefordert. Wir müssen sie nicht aktivieren oder uns fragen: »Du, Intuition, sag mal, wie verläuft denn die Putt-Linie?«. Nein, sie ist einfach da und wird unaufgefordert aktiviert, sobald wir aufs Grün gehen bzw. den Ball sehen. Ihr Ausdruck ist non-verbal, das heißt wir bekommen keinen Text geliefert. Wir bekommen nur einen Handlungsimpuls oder einen Ausdruck von »stimmig«, was wir als Putt-Linie sehen, fühlen oder uns vorstellen. Das Schöne an der Intuition ist ihr umfassender Wahrnehmungsfokus und damit die Berücksichtigung aller Informationen der spezifischen Spielsituation. Diesen wunderbaren Wertungsmechanismus können wir auch ganz bewusst und aufgefordert nutzen. Wir instrumentalisieren also unsere Intuition für unser Golfspiel. Das ist die Lösung, das führt zum sicheren Putten.

PUTT-RITUAL ALS WERKZEUG

Als erstes Werkzeug soll dazu nun die Planungsphase aus dem »Golfact Putt-Ritual« vorgestellt werden. Es ist schnell und einfach erlernbar. Sie müssen nichts an Ihrem Schwung ändern und integrieren das Werkzeug in Ihre schon vorhandene Putt-Routine. Natürlich fällt es am Anfang etwas schwer, Neues in seinen eigenen Ablauf einzubauen. Durch regelmäßiges Üben wird das Putt-Ritual Ihnen jedoch in Fleisch und Blut übergehen, so dass keine Angst, kein Ärger oder Verunsicherung vor oder nach dem Putten hochkommen.

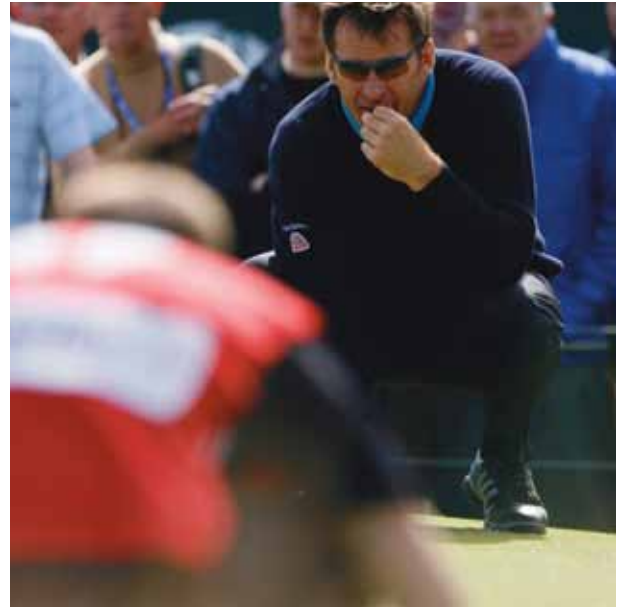
Der Golfschwung umfasst typischerweise fünf Phasen: **»plan – prepare – visualize – go/let go – exit/relax«**. Für einen sicheren und wiederholbaren Golfschwung brauchen wir einen expliziten Start und ein explizites Ende. Im Putt-Ritual werden die Phasen mit Beginn und Ende klar »geankert«. Die Ankertechnik ist ein zentraler Baustein der mentalen und emotionalen

Techniken, die in den folgenden Beiträgen dieser Serie weiter erklärt und detailliert werden. Dieser erste Artikel konzentriert sich nur auf Planungsphasen des Putt-Rituals. Später werden die vollständigen Phasen des Golfschwungs für den Putter, aber auch für Driver, Eisen, Hölzer, Hybrids und Wedges komplettiert.

Die Planungsphase im Putt-Ritual hat eine Unterstruktur von drei Schritten. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass jeder Golfspieler sein eigenes Putt-Ritual bereits praktiziert – egal, ob das nun bewusst geschieht oder nicht. Die drei Planungsschritte werden für jeden Golfer individuell entwickelt und in das Putt-Ritual eingepasst. Auch die Anker für Start und Ende sind von Mensch zu Mensch verschieden. Freuen Sie sich darauf, Ihren Golfschwung – und damit einen Teil von sich selbst – kennenzulernen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur Ihren ureigenen Schwung, mit seinen Phasen und Schritten, der zu Ihnen passt und Sie sicher putten lässt. Ihre Aufgabe ist es nur, das, was schon da ist, zu strukturieren und ihm Namen zu geben. Darin liegt eine ganz spezielle Herausforderung.

#1 – DIE UNAUFGEFORDERTE INTUITION

Das Putt-Ritual beginnt mit der *»Unaufgeforderten Intuition« (UAI)*. Das ist der einfachste der drei Schritte für die Planungsphase. Der UAI-Plan wird immer erstellt, ohne dass Sie etwas tun müssen. Sie haben ja bereits die Intuition kennengelernt. Sie kommen aufs Grün – und Ihre Intuition hat sich schon für eine Putt-Linie entschieden. Somit hat der erste Schritt keinen Start-Anker, es geschieht ohne Ihr bewusstes Zutun. Lassen Sie einfach kommen, was in Ihnen ist, und stimmen Sie der



»PUTTING IS ALL ABOUT GETTING THE BASICS RIGHT, THEN IT'S ABOUT COMMITMENT« Nick Faldo

Intuition innerlich und entschieden zu. Nicht, dass das die finale Putt-Linie wäre. Die Zustimmung gilt nur für den UAI-Plan, die intuitiv entschiedene Putt-Linie. Sie müssen nur das Ende »ankern«, indem Sie innerlich ein Kommando geben, dass das Ende der UAI-Planung markiert.

Wir bevorzugen und empfehlen einen auditiven Anker, also ein innerlich gesprochenes Kommando, das sich einfach in das Putt-Ritual integrieren lässt ohne zu stören. Unser Vorschlag für diejenigen, die die Putt-Linie sehen, lautet, diese mit ihrem Verlauf zu benennen, also mit »links-rechts«, »rechts-links« oder »gerade«. Für alle, die die Putt-Linie fühlen oder sich diese vorstellen, empfehlen wir den Ende-Anker »gut.« Wenn sich dies für Sie nicht stimmig anfühlt, erfinden Sie einen eigenen Begriff oder Satz, der besser zu Ihnen passt. Fühlen Sie sich völlig frei, einen Anker Ihrer Wahl zu verwenden.

Am Anfang wird Ihnen das womöglich schwer fallen, aber mit der Zeit wird es sich einschleifen und dann ganz von selbst funktionieren. Sie werden also mit der Zeit zum Experten. Die Expertise entwickelt und festigt sich nur durch ständiges Wiederholen.

#2 – DIE KOGNITIVE PLANUNG

Der zweite Schritt der Planungsphase ist die *»Kognitive Planung« mit dem Ergebnis als K-Plan*. Kognitiv steht hier für bewusst durchgeführte Planung. Dieser Schritt braucht einen



RICHARD GRAF ist Personal-Coach für mentales und emotionales Golftraining. Aus seiner reichhaltigen Erfahrung heraus erfand und entwickelte er Golfact und trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. Inzwischen über 30 Jahre als Berater, Trainer und Führungskraft aktiv, gründete er zudem vor rund zwei Jahrzehnten ein eigenes IT-Unternehmen, war jahrelang Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender. Seit längerem schon hat der Diplom-Mathematiker nun aber die Tätigkeit als »Certified Personal Coach« der European Coaching Association zu seiner alleinigen Profession gemacht. Neben intensiver Fort- und Weiterbildung forscht er zum Thema Kognition, Intuition, Emotion und Entscheidungsfindung. Diese Erfahrungen und die Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Emotionsforschung hat er in seine Arbeit integriert.



ÜBER GOLFACT: In Golfact sind Graf's Leidenschaft für Golf sowie die vielfältigen und jahrelangen Erfahrungen aus den bisherigen Tätigkeiten und den angewandten Methoden und Fachgebieten eingeflossen. Daraus entstand ein vielfältiger und individuell auf den einzelnen Menschen anpassbarer Baukasten mit maßgeschneiderten mentalen und emotionalen Werkzeugen und Tools. Für die Praxistauglichkeit sorgen Graf selbst und David Blakeman: Der PGA-Golf-Professional verfügt ebenfalls über eine rund 20-jährige professionelle Erfahrung in seinem Spezialgebiet – er ist Mitglied im »Coach Team« der PGA of Germany, TPI Level One Instructor, Mind Factor Coach. Blakeman sorgt mit seiner Turnierfahrung (ehemals English Amateur Champion, Nationalspieler, Mitglied der European Tour), seinem Wissen in der Arbeit mit erfolgsversprechenden Talenten sowie mit seiner Expertise in puncto Mannschaften und Amateurbereich für die sichere, reibungslose und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel.

Start-Anker. Unser Vorschlag hierzu ist »Plan«. Erst dann beginnen Sie, das Grün bewusst zu lesen. Sie lesen und bewerten die Entfernung, das Gefälle, die Breaks, den Graswuchs, die Geschwindigkeit der Grüns, die Nässe und den Wind. Daraus ermitteln Sie die Basics für die Putt-Linie: die Startrichtung und die Geschwindigkeit. Hier berühren sich das Mentale und Emotionale mit dem technischen Golftraining. Ihr Teaching-Professional kümmert sich um Stand, Körperhaltung, Ausrichtung, Gleichgewicht, Stabilität, Ballkontakt, Dosierung der Schwungmenge und Smooth Acceleration, die sanfte Beschleunigung.

Prüfen Sie bewusst, was Sie brauchen – und nur das, was Sie brauchen. Zu viel Information macht unsicher, und zu wenig Information macht auch unsicher. Es gibt einen Korridor, der für Sie funktional und genau richtig ist. Sie müssen diese Informationsmenge selbst finden. Achten Sie dabei auf Ihre Intuition, diese wird es Ihnen als »stimmig« melden. Führen Sie die kognitive Planung in der zu Ihnen passenden Detaillierung durch und beenden den K-Plan mit einem eindeutigen Ende-Anker. Unser Vorschlag ist, innerlich »OK« zu sich zu sagen.

Denken Sie daran: Sie müssen Ihr eigenes Putt-Ritual und Ihre eigenen stimmigen Kommandos finden, und es wird sich finden. Bringen Sie beides, die Schwungtechnik und die mental-emotionale Seite, zusammen – dann werden Sie sicher und erfolgreich putten.

#3 – DIE AUFGEFORDERTE INTUITION

Die Planungsphase im Putt-Ritual wird mit der *»Aufgeforderten Intuition« (AI)* abgeschlossen. In diesem dritten Schritt prüfen Sie, ob die Intuition (UAI-Plan) mit Ihrer kognitiven Analyse (K-Plan) übereinstimmt und bestätigen dies als finalen Plan (AI-Plan). Der Beginn-Anker ist die aktive Aufforderung der Intuition, eine Einschätzung für die Übereinstimmung der beiden Putt-Linien, UAI-Plan und K-Plan zu geben. Unser Vorschlag ist »check«. Typischerweise wird dieser Schritt in der Prepare-Phase, meist nach dem Probenschwung, in das Putt-Ritual integriert. Sicheres Putten entsteht nur, wenn der Kopf und der Bauch das gleiche Ergebnis liefern und sich beides stimmig anfühlt. Dieses stimmige Gefühl ankern Sie mit einem Ende-Anker. Unser Vorschlag ist einfach »passt«. Das ist die Sicherheit, die wir brauchen. Die Zweifel, etwas falsch zu machen, oder die Angst zu versagen, lassen uns scheitern. Wenn Intuition und Kognition zusammenpassen, entstehen die Sicherheit und das Vertrauen, das Sie für einen guten Putt brauchen.

Passen Kognition (K-Plan) und Intuition (UAI-Plan und AI-Plan) nicht zusammen, brechen Sie ab und beginnen erneut mit dem zweiten Schritt der kognitiven Planungsphase. Das hört sich jetzt möglicherweise lang an, ist es aber nicht. Ihr Putt-Ritual dauert genau genommen etwa eine Sekunde länger als bisher. Wenige Millisekunden für die Bestätigung und Beendigung des UAI-Plans, plus 300 Millisekunden für den Check des AI-Plans. In der Lernphase müssen Sie sich die Schritte bewusst machen, das braucht sicherlich alles mehrere Sekunden bis Minuten. Doch haben Sie keine Scheu. Wenn

Sie es eingeübt und automatisiert haben, werden sich Ihre Zweifel beim Putten auflösen. Sie gewinnen die Sicherheit in einer Sekunde und werden einfach sicher putten. Sie müssen nicht mehr die unangenehmen Momente der Unsicherheit aushalten, und es entsteht mehr und mehr Vertrauen und Freude auf der Runde. In der Summe wird die Zeit nach der Lernphase geringer werden. Danach geht es weiter in die Durchführung zur »go/let go«-Phase.

Ihr Score wird sich entsprechend nach unten bewegen – und die Momente des Glücksgefühls oder Triumphs beim Fallen des Balls werden häufiger werden. □

»CONFIDENCE IS THE MOST IMPORTANT SINGLE FACTOR IN THIS GAME, AND NO MATTER HOW GREAT YOUR NATURAL TALENT IS, THERE IS ONLY ONE WAY TO OBTAIN AND SUSTAIN IT: WORK«

Jack Nicklaus

