



MENTALE KRAFT FÜR 18 LÖCHER

Eine zügige Golfrunde dauert etwa vier Stunden, die sich im Turnier auf fünf bis sechs Stunden ausdehnen kann. Aber die mentale Energie reicht nur für 45 Minuten. Mit dem Relax-Ritual lernen Sie, die mentale Kraft so zu dosieren, um die volle Aufmerksamkeit bis zum finalen Putt abrufen zu können



Nehmen wir an, Golf spielen beginnt mit der Schlagvorbereitung am Ball und endet, wenn der Schlag ausgeführt ist. Die effektive Spielzeit beträgt dann nur 45 Minuten. Golfer sind also gut drei bis fünf Stunden damit beschäftigt, etwas anderes zu tun als Golf zu spielen. Da drängt sich die Frage auf, was tun sie in dieser Zeit? Nutzen sie diese Zeit sinnvoll, oder belasten sie sich und ihr Spiel? Die effektive Spielzeit im Golf ist mit 13 - 20 Prozent im Vergleich zu anderen Sportarten wie Squash (65 Prozent) oder Tennis (25 Prozent) recht gering.

Die Zeit zwischen den Schlägen variiert stark. Nach einem verschobenen kurzen Putt ist man bereits nach wenigen Sekunden wieder an der Reihe. Der Weg zum Ball und die Suche im Rough nach einem weit verzogenen Drive hingegen dauern einige Minuten. Die »Zeit dazwischen« ist eine besondere Herausforderung an den Golfspieler.

Für die wenigen Schläge auf einer Runde muss die volle Aufmerksamkeit für die Schlagroutine und die geballte mentale Energie für den Golfschwung zur Verfügung stehen. Das Gehirn hat eine mentale Aufmerksamkeitsspanne von ungefähr 45 Minuten. Danach braucht es Erholungsphasen, wie in der Schule oder Universität. Die Ermüdung und Erschöpfung bei längeren Vorträgen oder Lerneinheiten kennt ein jeder. Neueste Forschungen zeigen, dass sich das Gehirn bei Überforderung selbst reguliert und die Denkleistung mittels Botenstoffen reduziert. Die mentale und emotionale Energie kann nicht für vier oder fünf Stunden aufrechterhalten werden. Der Golfer braucht Regenerationsphasen.

Zwischen den Schlägen muss der Golfer mit seinen Gefühlen und Emotionen umgehen, die von Freude und Euphorie bis zu Verärgerung, Enttäuschung, Wut und Versagensängsten reichen. Diese und die gern genommene Selbstabwertung nach misslungenen Schlägen kosten weitere wertvolle mentale Energie. Ist die Batterie erschöpft, fehlt die Aufmerksamkeit und die Schläge misslingen. Beschäftigt sich unser Gehirn mit den letzten Schlägen, den vergangenen Situationen oder den bevorstehenden Herausforderungen und Katastrophen der Zukunft, so wird weitere kostbare mentale Energie verbraucht.



Sehen, riechen, spüren: Eine Hilfestellung, um sich nach dem Schlag zu entspannen

Ziel ist es daher, die Zeit zwischen den Schlägen dafür zu nutzen, sich zu schonen oder noch besser, die Batterie wieder aufzuladen. Mit dem Relax-Ritual erhalten Sie die mentale und emotionale Kraft für 18 Löcher, um die volle Aufmerksamkeit bis zum finalen Putt abrufen zu können. Wie bei allen Golfritualen werden Anfang und Ende klar geankert. Das Ende des Schlags, wenn der Ball zur Ruhe gekommen ist, ist der Anfang dieser Phase.

Unser Vorschlag für den Beginn als auditiver Auslöser ist das Wort »Relax«. Unterstützend kann dabei der Schläger ins Bag gesteckt und mit dem Auslöser des Ankers verbunden werden. Man hört, wie der Schläger ins Bag landet und spürt die Vibration. Dabei spricht man das Wort »Relax« innerlich oder laut, so weit dies möglich ist. Der Auslöser muss ggf. individuell angepasst werden, wie bei Playing-Professionals, für die der Caddie die Schläger ins Bag steckt. Das gerne empfohlene Lösen oder

Ausziehen des Handschuhs empfehlen wir nicht, da dieser nicht immer getragen wird. Ein Anker sollte immer exakt in der gleichen Art und Weise ausgeführt werden. Fühlen Sie sich völlig frei, den Anker ihrer Wahl zu verwenden.

Nach dem inneren Aussprechen des »Relax«-Ankers wird der entspannte Zustand in mehreren Schritten aufgebaut.

1. Drehen Sie Ihre Augen bewusst nach oben.
2. Atmen Sie mehrmals aus und ein. Verwenden Sie dabei die Bauchatmung, die wir im Laufe der Artikelreihe vorstellen werden.
3. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie gerade im Moment riechen und benennen dies mit einem einfachen Wort wie: grasig, modrig, frisch, staubig.
4. Spüren Sie den Boden bewusst unter den Füßen, während Sie gehen. Greifen Sie mit den Zehen bewusst, um die Beschaffenheit des Bodens zu spüren. Benennen Sie diese mit einem möglichst einfachen Adjektiv wie: hart, steinig, weich, federnd.
5. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie gerade sehen und benennen Sie dies innerlich wie: Baum, Tafel, Bag, Himmel.

Mit dieser Basisausstattung erzeugen Sie einen guten Relax-Zustand. Sie können mit Mimik, Gestik, Körperbewusstsein, Körperpose etc. diesen weiter verfeinern, verstärken und ganz individuell für sich anpassen. Wenn Sie Gedanken oder äußere Einflüsse aus dem Relax-Zustand holen, wiederholen Sie das Relax-Ritual einfach.

Am Anfang wird Ihnen das womöglich noch ungewohnt vorkommen. Mit der Zeit wird es sich einschleifen und dann ganz von selbst funktionieren. Die Expertise entwickelt und festigt sich durch ständiges Wiederholen. Sie werden dadurch zum Experten. Mit dem Relax-Ritual werden Sie mehr Freude an ihrem Spiel haben. Sie sind entspannt während und nach der Runde, unabhängig davon wie Ihr Spiel war. Die gelungenen Schläge werden sich dadurch häufen und Ihnen zu einem guten Score verhelfen. Das ist der Weg.

„NICHTS IST ENTSPANNENDER, ALS DAS ANZUNEHMEN, WAS KOMMT.“

Dalai Lama



RICHARD GRAF ist Personal-Coach für mentale 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. 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 Turnier Erfahrung (ehemals English Amateur Champion, Nationalspieler, Mitglied der European Tour), seinem Wissen in der Arbeit mit erfolgversprechenden Talenten sowie mit seiner Expertise in puncto Mannschaften und Amateurbereich für die sichere, reibungslose und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel.



ANKER: ERLERNEN DER BASIS-TECHNIK

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die mentalen und emotionalen Zustände, in denen Sie Höchstleistungen vollbringen, willentlich »einschalten«. Um punktgenau solche Zustände wieder zu erleben, bedarf es eines Ankers. Ein Anker besteht somit aus dem Auslöser und dem ausgelösten Zustand.

Auslöser von Anker können ein visueller (Bild), auditiver (Wort, Geräusch, Töne), olfaktorischer (Gerüche), gustatorischer (Geschmack) oder kinästhetischer (körperlicher) Reiz sein, der verlässlich ein viszerales Reaktionsmuster (Emotionen) auslöst. Anker sind eine Weiterentwicklung der klassischen Konditionierung nach dem Mediziner Ivan Pawlow. Vielen ist der Nobelpreisträger durch den Begriff Pawlow'scher Hund bekannt.

Anker sind überall vorhanden: der Mercedes-Stern, das Martinshorn, das Putting-Grün, das Lächeln eines Kindes oder der Anblick einer Spinne. Sie bewirken neutrale, einschränkende oder unterstützende Zustände. Mancher Golfer wird beim Anblick des Publikums an Tee 1 nervös. Wenn der Ball ins Loch fällt, so löst dies bei vielen Golfern positiv assoziierte Zustände aus.

Einen Anker erzeugt man in zwei Schritten. Zuerst versetzt man sich in den gewünschten Zustand und verbindet diesen mit einem unverkennbaren Reiz. So wird eine neurologische Verknüpfung zwischen Zustand und Reiz hergestellt. Nach einigen Wiederholungen wird der Reiz alleine den inneren Zustand auslösen. Um Selbstvertrauen zu ankern, erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit Selbstvertrauen erfüllt waren. Durchleben Sie in Ihrer Vorstellung diese Situation voll und intensiv. Wenn Sie dieses Selbstvertrauen maximal erleben und im ganzen Körper spüren, dann setzen Sie einen Reiz, ein Wort, das sie sich innerlich versprechen. Nach einigen Wiederholungen wird das Wort wie durch Knopfdruck dieses Gefühl des Selbstvertrauens wieder auslösen.

Diese Form einen Anker zu installieren, wird bevorzugt im Personal Coaching verwendet und führt bei sauberer Durchführung zum Erfolg. Bei Selbstanwendung können Anker durch häufige Wiederholung des Auslösers und anschließenden Aufbau des erwünschten Zustands installiert werden.

Eine einmalige Chance

dem weltweit führenden
Golf-Biomechaniker
und 3D-Fachmann

**Golftraining mit
Dr. Rob Neal**

Wer ist Dr. Rob Neal?

Dr. Rob Neal ist bekannt als einer der weltweit führenden Golf-Biomechaniker und Fachmann in 3D-Schwunganalyse. Er betreut unter anderem viele PGA-Tour-Profis in den USA, die Deutsche Nationalmannschaft und die 1. Mannschaft des GC St. Leon Rot.

Termine:

25. und 26. Mai 2013 (Samstag und Sonntag)

Veranstaltungsort:

Impact Golf Academy, GC Sigmaringen, D-72514 Inzigkofen

Art des Trainings:

Einzeltraining: 30 Minuten Körper-Beweglichkeits-Kontrolle und Analyse mit Karen Harrison (Sportwissenschaftlerin und Partner von Dr. Neal) und 60 Minuten Unterricht mit 3D-Analyse von Dr. Rob Neal und Ian Peek.

Schwerpunkt des Unterrichts: 3D-Analyse und Korrekturen mit Fokus auf die genaue Bewegung Ihres Körpers beim Schwung und die Auswirkung auf den Ballflug.

Kosten: 300.- Euro

Melden Sie sich gleich an, die Termine sind begrenzt!



WEITERE INFOS UND BUCHUNG:

IAN PEEK, Advanced Fellow of the PGA
Impact-Golf-Academy
Buwiesen 10, 72514 Inzigkofen, Germany
Tel. +49 (0) 171-2 86 30 42, mail@nms-golf.com