



Fotos: 77777

# PRE-SHOT-UND POST-SHOT-RITUALE

Das höchste Ziel und die Sehnsucht aller Golfer ist ein kontrollierter, perfekter und wiederholbarer Schwung. Für ein wiederholbares Golfspiel aber brauchen Sie ein wiederholbares Ritual, in das Ihr Golfschwung eingebettet ist



In einem Ritual werden Phasen und Bausteine in einer festen Reihenfolge zusammengesetzt. Der Golfschwung selbst ist in ein Pre-Shot- und ein Post-Shot-Ritual eingebunden. Sind Sie sich bewusst, wie Ihr individuelles Ritual aufgebaut ist? Bei Ihren Mitspielern können Sie es sehen. Wissen Sie, wie funktional Ihr eigenes Ritual für Ihr Schwungergebnis ist? Sollten Sie glauben, das sei graue Theorie, so ändern Sie einfach mal ein Detail und verlegen Ihren Probeschwing an einen anderen Ort. Nach einigen Löchern werden Sie merken, wie Sie in das alte Ritual zurückfallen oder wie viel mentale Kraft Sie brauchen, um diese Änderung bewusst aufrechtzuerhalten.

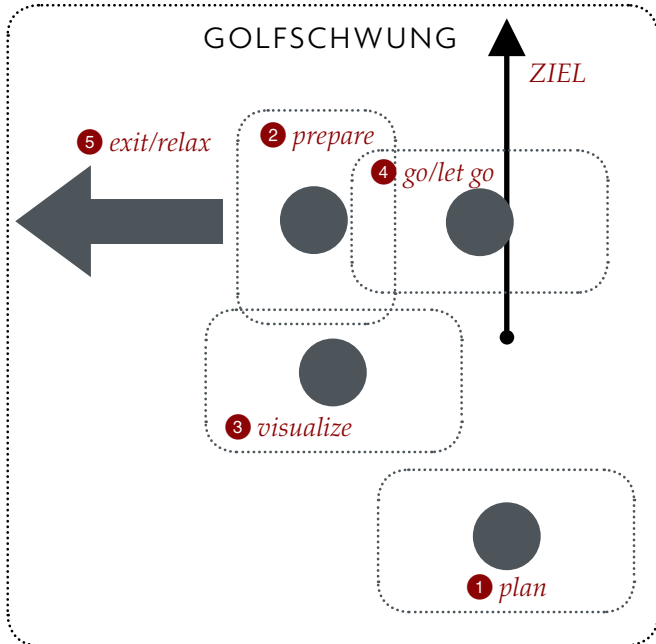
Meist wird das Wort Routine in diesem Zusammenhang verwendet. Wir werten dies mit dem Begriff »Ritual« auf und präzisieren die Routine als Übung, die diese erworbene Fertigkeit als Gewohnheit verfestigt und tiefer einbrennt. Beobachten Sie die Playing-Pros auf der Tour. Sie werden sehen, jeder hat sein individuelles Ritual und wiederholt dieses mit traumwandlerischer Sicherheit. Eine oft gestellte Frage lautet, was die Pros tun, wenn es eine Störung gibt. Die Antwort: Sie unterbrechen und beginnen das Ritual von vorne. Das ist ein wichtiger Schritt

zu einem wiederholbaren Ritual – und einem wiederholbaren Golfschwung. Mit diesem automatischen Ablauf bekommen Sie den Zugang zu Ihren Fähigkeiten, damit Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind.

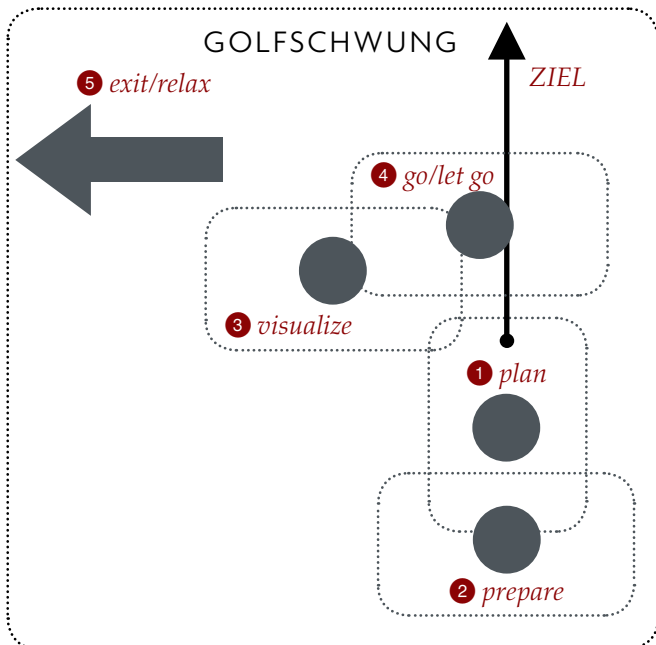
Die Pre-Shot- und Post-Shot-Rituale sind sehr individuell. Doch die unten genannten Phasen kommen bei allen Golfspielern mehr oder minder vor. Wir empfehlen Ihnen diese Phasen in dieser Reihenfolge:

1. *plan*
2. *prepare*
3. *visualize*
4. *go/let go*
5. *exit/relax*

Alle Phasen werden mit einem Anker verbunden, wie in »Mentale Kraft für 18 Löcher« (GJ 3/13) beschrieben. In diesem Artikel ist auch bereits Punkt 5, das »Relax-Ritual« als finale Phase, ausführlich erläutert. In jeder Phase brauchen Sie einen ganz spezifischen inneren Zustand, der mit der erwähnten Anker-technik aufgebaut und durch Wiederholung verfestigt wird.



Pre-Shot- und Post-Shot-Rituale: Diese sind zwar sehr individuell, die hier gezeigten fünf Phasen kommen jedoch bei allen Golfern mehr oder minder ähnlich vor. Empfehlenswert sind dabei die Positionen der Grafik 1 (oben), wobei viele – insbesondere weniger erfahrene – Spieler ihre Planungsphase hinter dem Ball ausführen (Grafik unten).



## #1 »PLAN«

Eine sichere Entscheidung erreichen Sie – wie in dem Beitrag »Sicher Putten« (GJ 2/13) beschrieben – über eine feste Sequenz:

Beginnend mit der *Unaufgeforderten Intuition (UAI-Plan)*, danach der bewusst durchgeführten *Kognitiven Planung (K-Plan)* und abschließend mit der *Aufgeforderten Intuition (AI-Plan)* zur Überprüfung und Bestätigung der bisherigen Planungen.

Der erste Schritt der Planungsphase geschah bereits, nachdem Sie den Ball sahen, diesen erahnten oder sich vorstellten, wo dieser zum Liegen kam. Ihre *Unaufgeforderte Intuition (UAI)* hat den ersten Plan nach etwa 300 Millisekunden abgeschlossen, den Ballflug berechnet, den passenden Schläger ausgewählt und damit den UAI-Plan erstellt. Bestätigen und schließen Sie im ersten Schritt den UAI-Plan mit dem Kommando »gut« ab. Zweifeln Sie nicht an der Richtigkeit des UAI-Plans. Dies ist einfach nur der erste Plan, der jetzt durch die *Kognitive Planung (K-Plan)* bestätigt oder verfeinert wird.

Starten Sie mit dem zweiten Schritt, dem Beginn-Anker »plan«, die kognitive Planungsphase. Versetzen Sie sich nun in einen inneren Zustand von Klarheit und Zuversicht. Nehmen Sie die Informationen über die Lage des Balls, den Stand, den Wind, die Distanz, die Sie überwinden wollen, im Hier und Jetzt auf. Fokussieren Sie nun die Zukunft. Wählen Sie anschließend den Schläger für die gewünschte Distanz. Danach visualisieren Sie mit diesen Informationen den Flug des Balles, den Landepunkt, das Ausrollen und entscheiden sich für diesen Plan. Beenden und bestätigen Sie diesen K-Plan mit einem Anker Ihrer Wahl – wir empfehlen »OK«.

## »EIN SOLIDER, WIEDERHOLBARER GOLFSCHWUNG HÄNGT NUR VON WENIGEN ESSENTIELLEN ELEMENTEN AB.« Ben Hogan

Die Planungsphase wird mit dem dritten Schritt, der *Aufgeforderten Intuition (AI)*, abgeschlossen. Hier prüfen Sie, ob die Intuition (UAI-Plan) mit ihrer kognitiven Analyse (K-Plan) übereinstimmt. Wenn die Intuition Sie zu Eisen 8 greifen ließ, die kognitive Planung, mit der tatsächlichen Distanz, aber ein Eisen 7 verlangt, prüfen Sie mit der aufgeforderten Intuition den finalen Plan (AI-Plan). Der Beginn-Anker ist die aktive Aufforderung der Intuition, eine Einschätzung für die Übereinstimmung der beiden Pläne (UAI-Plan und K-Plan) zu geben. Unser Vorschlag ist »check«. Manche Golfer integrieren diesen Schritt in die Prepare-Phase, meist nach dem Probeschwing. Finden Sie für sich heraus, wo dieser Planungsschritt in Ihr Ritual passt.

Eine sichere Entscheidung und ein sicherer Golfschwung entstehen 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 hierfür lautet einfach »passt«. Das ist die Sicherheit, die Sie

# WHICH HYBRID ARE YOU?

Every ECCO HYBRID is engineered for traction, stability and comfort. In all conditions. For all types of players. Performance is a given. Style is up to you.  
[ecco.com/golf](http://ecco.com/golf)



STREET HYBRID



BIOM HYBRID



TOUR HYBRID

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, die Sie für einen guten Golfschwung brauchen.

## #2 »PREPARE«

Beginnen Sie die Prepare-Phase mit dem Beginn Anker »prepare« oder einem Kommando Ihrer Wahl. Versetzen Sie sich in den Status »Hier&Jetzt«. Spüren Sie Ihren Körper, und seien Sie aufnahmefähig für das, was Sie geplant haben. So fühlen Sie sich sicher, wie die Schwungbewegung abläuft. In der Prepare-Phase machen Sie Ihren Probeschwingung als vollen Schwung, wie die Generalprobe im Theater. Wählen Sie nur eine definierte Bewegung aus, auf die Sie im Schwung achten wollen oder an der Sie gerade arbeiten. Im sicheren Zustand machen Sie nur einige »Waggles« als Lockerung und für Ihren Rhythmus. Die »Waggles« können Sie nochmals vor der Go/let go-Phase wiederholen. Welche Form Sie wählen, ist Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass Sie diese innerhalb der Prepare-Phase machen. Schließen Sie diese Phase mit einem Ende-Anker ab. Unsere Empfehlung dafür ist »end« oder »fertig«.

## #3 »VISUALIZE«

Treten Sie in Verlängerung der Ziellinie von hinten an den Ball, und begeben Sie sich zügig in die Ansprechposition. Wählen Sie einen Beginn-Anker wie »visualize«, um die Visualize-Phase einzuleiten, und versetzen Sie sich wieder in die Zukunft mit Entschiedenheit und Überzeugung. Blicken Sie zwei bis drei Mal Richtung Ziel, und visualisieren oder spüren Sie dabei die in der Planungsphase entwickelte Flugbahn. Beenden Sie diese Phase mit »end« und gehen zügig über in die Go/let go-Phase.

## #4 »GO/LET GO«

Wählen Sie einen Beginn-Anker wie »go«. Versetzen Sie sich in den Zustand »Hier und Jetzt«, übernehmen und verstärken Sie den Zustand von Überzeugung und Entschlossenheit und führen den Schwung mit sicherem Vertrauen (»let go«) aus. Warten Sie, bis der Ball zur Ruhe kommt, erst dann ist die Go/let go-Phase beendet. Sie wissen, wie schwierig es ist, diesen Zeitpunkt abzuwarten, insbesondere dann, wenn Sie bereits wissen oder spüren, dass dieser Golfschwung kein gutes Ergebnis bringen wird (die Akzeptanz des Resultats wird in einem eigenen Artikel näher ausgeführt). Erst wenn der Ball zur Ruhe gekommen ist, beenden Sie die Go/let go-Phase mit einem Kommando Ihrer Wahl.

## #5 »RELAX«

Anschließend gehen Sie mit dem Relax-Anker in das Post-Shot-Ritual und tanken neue Energie für das weitere Golfspiel. Das Ankern des jeweiligen Zustandes wird durch den Ort, also die Position für die jeweiligen Phasen, zusätzlich verstärkt. Führen Sie die jeweilige Phase immer an der gleichen Position aus.

Auch hier gibt es sehr individuelle Ausprägungen, die jeder Golfspieler für sich finden sollte. Wir empfehlen die Positionen wie in Grafik 1 (S. 42 oben) dargestellt. Die größte Variation findet sich bei der Phase eins »plan« und Phase zwei »prepare«. Viele Golfspieler führen die Planungsphase hinter dem Ball aus, wie in Grafik 2 (S. 42 unten) dargestellt. Die Prepare-Phase wird häufig, insbesondere von weniger erfahrenen Golfspielern, in der Nähe der Ansprechposition ausgeführt. Finden Sie die Position, die für Sie stimmig ist – und achten Sie darauf, dass Sie nur eine Phase an einer Position ausführen.

**FAZIT:** Es gilt die einfache Formel, ein sicheres, wiederholbares Ritual führt zu einem sicheren wiederholbaren Schlag. Für die Schritte in den Phasen gilt diese Formel verstärkt. Über eine Ankerkette kommen Sie von sicherer Planung zu sicherer Vorbereitung, über sichere Visualisierung hin zu einem sicheren, entschlossenen, kraftvollen Schlag. Die Annahme vieler Golfer, eine sichere Schlagtechnik führe zum Erfolg, ist richtig, aber zu kurz gegriffen. Eine Unsicherheit in der Schlagvorbereitung schwächt auch den besten Golfschwung. Die bewusste Lernphase des Pre-Shot-Rituals wird anfangs etwas Zeit brauchen. Danach entstehen mehr und mehr Sicherheit, Vertrauen und Freude. Eingübt und automatisiert führen Sie das Pre-Shot-Ritual in 30 bis 45 Sekunden erfolgreich aus. Das ist der Weg zu einem sicheren und wiederholbaren Schlag. □



**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. 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 erfolgversprechenden Talenten sowie mit seiner Expertise in puncto Mannschaften und Amateurbereich für die sichere, reibungslose und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel.

Informationen zur Durchführung eines golfact Seminars erhalten Sie unter Tel. 0911/ 580 56 789, Mobil: 0171/381 75 96  
Mail: [info@golfact.de](mailto:info@golfact.de) und [www.golfact.de](http://www.golfact.de)

April/Mai\*

27.04.2013	GC Domäne Niederreutin
01.05.2013	GC Lauterhofen
03.05.2013	Zimmerner GC
05.05.2013	GC Ingolstadt
09.05.2013	GP Kurpfalz
11.05.2013	GA Rottbach
18.05.2013	GC Reischenhof
20.05.2013	GC Pforzheim Karlshäuser Hof
24.05.2013	Golf Gleidingen
26.05.2013	GR Weimarer Land
30.05.2013	GC Bad Rappenau

Juni\*

01.06.2013	GC Tuniberg
07.06.2013	GC Altenhof
09.06.2013	Berliner GCC Motzener See
14.06.2013	GP Idstein
16.06.2013	GC Lippstadt
21.06.2013	GC Stolper Heide
23.06.2013	GC Marhördt
28.06.2013	GC Unna-Fröndenberg
30.06.2013	GC Oldenburger Land

Juli\*

05.07.2013	GC Leipzig Schlosspark Machern
07.07.2013	GC Schloss Langenstein
14.07.2013	GC Brückhausen
19.07.2013	Bochumer GC
21.07.2013	GC Escheburg
26.07.2013	GC Gut Arenshorst
28.07.2013	GC Segeberg

August\*

03.08.2013	GC Mettmann
09.08.2013	GC Hösel
11.08.2013	GC Bad Abbach - Deutenhof
15.08.2013	GC Eschenried
17.08.2013	GC Heidelberg-Lobenfeld
23.08.2013	GA Ravensburg
30.08.2013	GC Felderbach
30.08.2013	GC Gut Frielinghausen

September\*

01.09.2013	GR Bad Griesbach - Platz Lederbach
06.09.2013	GA Schloss Nippenburg
20.09.2013	GA Green Eagle
22.09.2013	GC Reutlingen-Sonnenbühl



# TURNIERE 2013

## MIT GROSSEM SAISON- ABSCHLUSS IN BELEK

**NEU:** VORGABEWIRKSAM FÜR ALLE, TURNIER-  
PREISE JEDOCH NUR FÜR SPIELER MIT  
AKTIVEM HANDICAP! INFOS UNTER:  
[WWW.GOLFJOURNAL.DE/EVENTS](http://WWW.GOLFJOURNAL.DE/EVENTS)



[WWW.GOLFJOURNAL.DE](http://WWW.GOLFJOURNAL.DE)  
[WWW.FACEBOOK.COM/GOLFJOURNAL](http://WWW.FACEBOOK.COM/GOLFJOURNAL)