

TRAINING

Verärgerung auf dem Platz: In einer emotional belastenden Situation wird niemand das Golf spielen, zu dem er eigentlich fähig wäre



Foto: Harris

steht Ihnen die Regulierung zur Verfügung, immer dann, wenn Sie den funktionalen Bereich verlassen haben. Nur in diesen Situationen brauchen Sie eine emotionale Regulierung. Im Relax-Ritual (GJ 3/13) haben Sie ja bereits erlernt, wie Sie Emotionen in einen funktionalen Bereich regulieren und damit die mentale Kraft für 18 Löcher aufrecht erhalten.

DAS NEUE RITUAL

Was tun, wenn nach einem misslungenen Bunkerschlag der Ärger anschwillt, nach einem Schlag ins Rough bereits die größte Waffe in Form eines Holz 3 mit verbissenen Zähnen gezogen ist? Regulieren Sie sich mit dem Ritual »Umgang mit Ärger« auf ein Niveau herunter, das Sie in einen kraftvollen, kontrollierten Zustand bringt.

Bevor Sie in die Planung des nächsten Schlages gehen, durchlaufen Sie folgende Schritte:

1. Als Erstes folgen Sie der Struktur und dem Ritual »Umgang mit Emotionen und Gefühlen« (GJ 6/13). Heißen Sie das unbehagliche Gefühl willkommen, und stimmen Sie diesem zu. Den bereits aktivierten Ärger werden Sie leicht erkennen als die Emotion, die Sie kraftvoll macht, um die anstehende Situation zu meistern.

2. Blicken Sie gerade aus und drehen Ihre Augen nach oben. Dies trennt Sie vom Ärger-Gefühl, und eine erste Erleichterung wird sich einstellen. Machen Sie dies mit offenen Augen und benennen Sie, was Sie sehen, bewusst mit einem einfachen Begriff wie Himmel, blau, grau.

3. Dann kommt der zweite und wichtigste Schritt, das Atmen. Atmen Sie aus. Konzentrieren Sie sich zuerst auf die Ausatmung, das Einatmen wird früher oder später automatisch aktiviert. Beginnen Sie mit einer tiefen und bewussten Ausatmung. Danach forcieren Sie einen deutlich bewussten Wechsel mit Ein- und Ausatmung. Sehr gut eignet sich die Bauchatmung, die im Yoga gelehrt wird. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie gegen den leichten Druck der Hand ein. Nachdem der Bauch sich nach außen gewölbt hat, drücken Sie die Luft mit dem Zwerchfell und der Anspannung Ihrer Bauchmuskulatur aus Ihrer Lunge. Die Lunge hat keine eigene Muskulatur. Sie können mit Ihrer Bauchmuskulatur, den Rippenmuskeln und dem Zwerchfell den Brustkorb bewegen und damit Ihre Lungenaktivität forcieren (die volle Yoga-Atmung als fortgeschrittene Übung wird in einem späteren Artikel detailliert dargestellt). Führen Sie mindestens drei bis fünf bewusste Atemzüge durch und gehen bewusst in die leicht forcierte und bewusste Atmung über.

4. Richten Sie anschließend Ihren gesamten Körper auf, indem Sie die zentrale Stelle am Scheitel erspüren und sich dann wie an einem Faden gezogen aufrichten. Machen Sie eine leichte, bewusste Wellenbewegung durch die gesamte Wirbelsäule und ziehen Wirbel für Wirbel auseinander. Gehen Sie weiter über ihre Beine bis in die Füße und spüren bewusst den Boden unter ihren Füßen. Benennen Sie den Boden mit einer einfachen Beschreibung, so wie sich dieser gerade anfühlt: weich, hart, steinig, federnd usw.

5. Lenken Sie nun den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, ohne dies zu kommentieren. Fassen Sie sich im Zweifel sanft ins Gesicht. Erinnern Sie aktiv eine schöne, freudige und angenehme Situation, und forcieren Sie ein möglichst entspanntes Lächeln. Bleiben Sie in der Erfahrung des Lächelns und spüren Ihre Gesichtsmuskulatur.

6. Wenn es die Zeit erlaubt, und Sie sich vor dem nächsten Schlag weiter regulieren können, so aktivieren Sie Ihre Sinnesorgane. Sehen Sie bewusst, was Sie gerade sehen, und benennen dies mit einem einfachen Wort wie Baum, Grün, Stock. Hören Sie bewusst, was Sie gerade hören und benennen dies mit einem einfachen Wort wie Wind, Vogelzwitschern, Rasenmäher usw. Spüren Sie ihren Körper, die Kleidung auf der Haut, den Wind an den Armen, die Finger, und benennen dies. Reiben Sie die Finger aneinander, und spüren Sie ganz einfach die Reibung. Schmecken Sie, was Sie schmecken, oder fantasieren, wie es schmecken würde, was Sie gerade schmecken. Nehmen Sie zum Abschluss einen tiefen Atemzug und riechen, was Sie riechen, Gras, Staub, Landluft, und benennen dies anschließend.

7. Nehmen Sie nun einen Schläger in die Hand und drücken den Griff so fest, wie Sie können. Das ist eine Referenz für maximalen Ärger (10 – siehe Schaubild auf S. 41). Lassen Sie anschließend los, bis er Ihnen fast aus den Händen gleitet, als

Ritual »Umgang mit Ärger«	Dein Anker	Not-Anker
Stimmen Sie der Emotion und dem einhergehenden Gefühl zu. Identifizieren Sie Ärger, und machen Sie sich die Motivation hin zu kraftvoll bewusst. Akzeptieren Sie, dass dies bereits geschehen ist.	1.	1.
Bewegen Sie die Augen bewusst nach oben	2.	2.
Beginnen Sie mit der bewussten Bauchatmung	3.	
Richten Sie Ihren Körper bewusst auf	4.	
Forcieren Sie ein bewusstes, angenehmes Lächeln	5.	
Sehen Sie bewusst und benennen, was Sie sehen	6. a	
Hören Sie bewusst und benennen, was Sie hören	6. b	
Spüren Sie Ihren Körper und benennen dies	6. c	6. c
Schmecken Sie bewusst und benennen Sie, was Sie schmecken	6. d	
Riechen Sie bewusst und benennen Sie, was Sie riechen	6. e	6. e
Bewegen Sie die Augen bewusst nach oben	2.	
Spüren Sie Ihren Körper und benennen dies	6. c	
Sehen Sie bewusst und benennen, was Sie sehen	6. a	
Prüfen Sie mit dem Schlägerdruck Ihren emotionalen Zustand und finden den funktionalen, kraftvollen Zustand (7)	7	7

Komplex und umfangreich: Das neue Ritual »Umgang mit Ärger« kann nicht eins zu eins in jeder Spielsituation angewandt werden. Jeder Golfer sollte es deshalb so individualisieren und konfektionieren, wie es für ihn am besten wirkt



RICHARD GRAF ist Personal-Coach und Trainer 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 Unternehmen und 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. Ferner ist Graf an der Steinbeis Hochschule Berlin und Zürich Projektleiter für »Mentales und Emotionales Golftraining« und verantwortet die geschäftsführende Leitung der Arbeitsstelle für Golf und Gesundheit.

Für die Praxistauglichkeit und die Integration in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen die erfahrenen PGA-Professionals David Blakeman und Martin Westphal. Beide verfügen über eine langjährige professionelle Erfahrung als Tour-Spieler, Trainer und Mitglieder des Coach Team Germany. Nähere Informationen: golfact.de

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

Referenz für (1). Erhöhen Sie den Druck wieder, bis Sie eine Referenz für den funktionalen, kraftvollen Bereich (7) finden.

Wiederholen Sie das Ritual »Umgang mit Ärger«, bis Sie souverän den funktionalen, kraftvollen Zustand im Ärger erreichen und spüren.

DIE INDIVIDUALISIERUNG

Dieses neue Ritual ist komplex und umfangreich und kann nicht in jeder Spielsituation angewandt werden. Zusätzlich hat jeder Golfspieler seine Vorlieben und Abneigungen. Konfektionieren Sie für sich das Ärger-Ritual so, wie es für Sie am besten wirkt. Erlauben Sie sich die Schritte auszuwählen, die zu Ihnen passen, und wiederholen diejenigen, die eine deutliche Wirkung zeigen. Leiten Sie anschließend einen Not-Anker ab, den Sie anwenden, wenn die Zeit vor dem nächsten Schlag begrenzt ist.

Üben Sie dieses Ritual, wann immer während einer Runde Zeit bleibt. Sie werden es schneller und besser abrufen können, wenn Sie es wirklich brauchen. Ärger ist eine starke Emotion, und Sie werden am Anfang vielleicht nicht alle Schritte erinnern. Doch je mehr Sie üben, desto souveräner werden Sie in der Ausführung Ihres eigenen Rituals »Umgang mit Ärger« werden.

Die Zeit und der Aufwand werden sich bereits nach kurzer Zeit einpendeln – und Sie werden den Erfolg auf Ihrer Scorekarte sowie an der Entspannung und Freude nach dem Spiel erkennen. So kommen Sie in einen Zustand, in dem Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind. □

Viele Plätze, schönes Spiel

mit dem „Golde for Free Golf“.

2 Spieler
1 Green Fee!

- **Golfer's Club**
Bad Oberlengen
- **Golfclub Urloffen**
- **Golf-Club Bad Wörishofen**
- **Jura Golf Park –**
Am Habsberg
- **Golfclub Bad Kissingen**
- **Golfclub Gräbenhof**
- **Golf-Club Sigmaringen**
Zollern-Alb
- **Golf-Club Maria Bildhausen**
- **Golfclub Lauterhofen**
- **Bella Vista Golfpark**
Bad Bimbach
- **GC Ruhpolding**
- **Golfanlage Bergkramerhof**
- **Golfpark Böhmerwald**
- **Golf Club Linz – St. Florian**
- **AttenseeGolfClub Weynegg**
- **Dolomiti Golf Club**
- **Aeolo Golf Club**
- **A.S.D. Golf Club Ca' Amata**
- **Golf Ca' della Nave**
- **Golf Club Villa Conculmer**

und noch weitere 189
Golfplätze in Deutschland,
Österreich, Italien, Tschechien
und Skandinavien

www.leisurebreaks.org
+49 8753-96 717 90

LeisureBREAKS