



INTUITION IN ZAHLEN

Wussten Sie, dass man die Wahrnehmung der eigenen Intuition nicht nur trainieren, sondern auch messen kann? Es gibt dafür sogar eine Skala – und die hilft Ihnen, auf dem Platz gute und sichere Entscheidungen zu fällen

Kennen Sie die vielen geflügelten Worte in der Frage, wie fest oder wie locker Sie den Putter-Griff umfassen sollten? Ein Klassiker: So leicht, als hielten Sie einen Vogel so in der Hand, dass er nicht wegfliegen kann, und so fest, dass Sie ihn nicht zerdrücken. Ganz ehrlich, hatten Sie für das Training der Putter-Griffstärke schon mal einen Vogel bei der Hand? Wenn ja, hoffe ich, dass Sie die Grenze zum zu festen Griff nicht ausprobiert haben. Doch wie finden Sie nun die optimale Stärke für Ihren Griff – und wie merken Sie, ob sie zu fest oder zu locker sind?

Eine klare, schnelle und einfache Bewertung ist die wichtigste Voraussetzung für eine gute und sichere Entscheidung. Ohne diese werden sie nicht die Zuversicht und das Vertrauen in einen entschiedenen Golfschlag entwickeln. Dazu als Beispiel eine golftypische Situation:

Der Ball liegt nach dem Abschlag 197 Meter vor dem Grün. Links vom Grün lauert ein Bunker, dazu eine Aus-Grenze, rechts davon reichlich Wasser. Eine statistische Betrachtung führt zu einer klaren Entscheidung. Greift ein Pro an und trifft das Grün, wird er anschließend mit einer 90-Prozent-Chance das Birdie machen. Wählt er einen sicheren Schlag und legt den

Ball vor, wird er zu 40 Prozent das Birdie machen. Für eine Entscheidung, welcher Schlag nun der angemessene ist, müssen Sie nur die Wahrscheinlichkeit des riskanten Schlags ermitteln und die Konsequenzen des verfehlten Grüns einrechnen. Dieses Ergebnis ist anschließend wieder dem mentalen Zustand und der emotionalen Verfassung anzupassen. Dann ist das Ganze auf Ihre Spielstärke abzubilden usw. usw.

Spätestens hier wird klar, dies ist weder für den Pro noch für den Amateur ein praktikabler Weg, den erfolgversprechenden Schlag in dieser Situation auszuwählen. Aber wie kommen Sie nun zu einem angemessenen und anschließend entschiedenen und kraftvollen Golfschlag?

Weiteres Beispiel: Sie kommen zu Ihrem Ball, erkennen die Lage, und Ihre Intuition lässt Sie zum Eisen 7 greifen. Nach Prüfung der Lage, der Windverhältnisse, der wirklichen Länge und der sonstigen Bedingungen kommen Sie aber zum Ergebnis, ein Eisen 6 wäre die bessere Wahl. Was tun, wenn Sie nun zwischen der intuitiven Wahl und der kognitiven Überlegung schwanken? Wie entwickeln Sie die Zuversicht und das Vertrauen für eine sichere Entscheidung und einen entschiedenen, kraftvollen Golfschlag?



Vorlegen oder das Grün angreifen?
Eine klare Bewertung der Situation
ist die Voraussetzung für die
richtige Entscheidung



Messbare Intuition: Jahrelange Versuche haben zur Entwicklung der von 1 bis 10 reichenden »K-I-E Skala« (Kognition – Intuition – Emotion) geführt, mit der sich im Golfsport und auch vielen anderen Lebensbereichen die besten Ergebnisse erzielen lassen

KOGNITION – INTUITION – EMOTION

Ein einfaches Ja oder Nein, fest oder locker, reicht oftmals nicht aus. Sie brauchen eine feinere Differenzierung, die sowohl Ihre Intuition als auch Ihre kognitiven, bewussten Entscheidungen unterstützt. Die jahrelangen Versuche die Intuition in einer Skala abzubilden, führten zur »K-I-E Skala« (Kognition – Intuition – Emotion), die von 1-10 rangiert (Abb. oben). Die Versuche mit einer ungeraden Anzahl, also einer Mitte, waren unbefriedigend. Da das Emotionssystem handlungs-, lebens- und überlebensorientiert ist, fordert es immer eine klare Entscheidung – und ein Unentschieden wäre der Tod durch Nicht-Handeln. Die geraden Skalen zwei und vier sind zu undifferenziert, die Sechser-Skala ist durch unser Notensystem kontaminiert. Nur die Achter- und Zehner-Skala waren funktional. Mit der zehnstufigen »K-I-E Skala« werden die besten Ergebnisse erreicht. Im Golfsport und in nahezu allen Lebensbereichen wird diese von den Beteiligten überwiegend als angenehm und trennscharf empfunden.



Wie fest oder wie locker sollte man den Putter-Griff umfassen? Ganz nach der Intuition – und diese kann man sogar trainieren

Und so funktioniert's: Nehmen Sie Ihren Putter in die Hände und drücken diesen so fest Sie nur können. Damit haben Sie eine Referenz für die 10 auf der »K-I-E Skala«. Lösen Sie nun den Druck, bis Ihnen der Putter fast aus der Hand fällt. Damit haben Sie eine Referenz für die 1. Nun beginnen Sie mit der 1, steigern den Griffdruck bis 7 und reduzieren diesen anschließend wieder auf 6. Voilà, Sie haben den angemessenen Griffdruck für Ihren Putter gefunden, ohne einen Vogel opfern zu müssen. Das Charmante und Überzeugende dieser Skala: Sie können dieses Ritual beliebig oft wiederholen – und es wird Sie auch unterstützen, wenn Sie gerade das berühmte »Gefühl« verloren haben, oder der Putter mal nicht so heiß ist. Sie können und sollten dieses Werkzeug in Ihr Putt-Ritual (s.a. GJ 2/13) an entsprechender Stelle einbauen, und Sie werden sofort merken, wie Ihre Sicherheit in der Putt-Bewegung zunehmen wird.

Für eine Bewertung der Situation und die Entscheidung, ob Sie das Grün nun in der obigen Ausgangslage aus 197 Metern angreifen, müssen Sie nur Ihren mental emotionalen Zustand prüfen, ob dieser auf der »K-I-E Skala« zwischen 8 und 10 liegt (Abb. unten), und wie schwierig, orientiert an Ihrer Spielstärke, dieser Schlag ist. Wie man Letzteres genau, sicher, klar und schnell durchführt, wird in dieser Artikelserie dann mit dem Ritual »Angemessener Schlag« vorgestellt.

EINFACHE FRAGEN ZUR LAGE

Beginnen Sie jetzt die Wahrnehmung Ihrer Intuition zu trainieren. Wie Sie bereits aus den vorhergehenden Beiträgen der Serie wissen, dauert dies nur jeweils ca. 300 Millisekunden. Sie können die Konditionierung Ihrer Intuition übrigens in wenigen Stunden in einem Golfact-Intensivseminar erlernen (siehe Kasten). Oder Sie beginnen, sich selbst zu konditionieren. Stellen Sie sich einfache Fragen zu ganz konkreten und spezifischen Situationen.

- Wie gut gefällt mir dieser Schläger?
- Wie gefallen mir diese Schuhe?



Entscheidungsfindung: Um zu bewerten, ob Sie aus einer riskanten Lage das Grün angreifen sollten oder nicht, müssen Sie Ihren mental emotionalen Zustand prüfen, ob dieser auf der »K-I-E Skala« zwischen 8 und 10 liegt – und wie schwierig, orientiert an Ihrer Spielstärke, dieser Schlag auszuführen ist

- Wie sympathisch ist mir mein Flight-Partner?
- Wie stimmig war mein Golfschwung?
- Wie sicher fühle ich mich bei diesem Putt?
- Wie gut ist die Lage meines Balls?
- Wie schwierig ist dieser Putt?
- Wie gefährlich ist der Abschlag mit dem Driver auf Loch 18?
- Wie groß ist meine Angst vor dem Wasser auf Loch 13, wenn ich Mitte Fairway liege?

Stellen Sie sich Fragen, die Sie mit 1 bis 10 beantworten können – und warten Sie, bis sich eine Zahl zeigt. Jetzt haben Sie bereits eine erste Idee, wie Sie zu einer sicheren Entscheidung für Eisen 7 oder Eisen 6 kommen. Sie lassen die erste Entscheidung, also die Unaufgeforderte Intuition (UAI-Plan), zu und schließen diese mit einem Anker ab (s.a. GJ 5/13). Dann erarbeiten Sie sich eine bewusste Kognitive Entscheidung (K-Plan) und schließen diese wiederum mit einem Anker ab. In der finalen Phase prüfen Sie dann mit der Aufgeforderten Intuition (AI-Plan), wie weit die beiden Pläne übereinstimmen. Eine detaillierte Ausführung wird in dieser Mental-Serie noch mit dem Ritual »Sichere Entscheidungen« beschrieben.

Sie sehen, mit der »K-I-E Skala« erhalten Sie ein Werkzeug für klare, schnelle und einfache Bewertungen und können damit eine gute und sichere Entscheidung fällen. Sie bauen damit die Zuversicht und das Vertrauen für einen entschiedenen Golfschlag auf – und beginnen das Golf zu spielen, zu dem Sie fähig sind. □



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

GOLF EUROPE 2013



ONE UP



29 September - 01 October 2013
in Augsburg

Veranstalter | Organiser:

Messe Augsburg
ASMV GmbH
Am Messezentrum 5
86159 Augsburg
Deutschland

Golf-Europe-Hotline +49 (0) 821 2572 107
Fax +49 (0) 821 2572 277
info@golf-europe.com



WWW.GOLF-EUROPE.COM