

Mit dem Ritual »Visualisierende Frage« wurde in GJ 2/14 ein erstes Werkzeug für die Visualisierung von Spielsituationen vorgestellt. In dieser Folge nun geht es um die verschiedenen Techniken dafür

Neurologisch betrachtet sind Vorstellung und Erinnerung ähnliche Vorgänge. Das innere Bild, als eine wichtige Voraussetzung für einen gezielten Golfschwung, ist der Bauplan für die Muskelansteuerung. So werden die notwendigen Muskelgruppen vorbereitet und aktiviert – und Traumschläge wahrscheinlicher. Die Vision vom perfekten Moment, verbunden mit dem faszinierenden Gefühl des Gelungenen, wird wirklich. Doch was tue ich, wenn es mir nicht gelingt, die Visualisierung zu erzeugen? Was mache ich, wenn mein inneres Kino gar nicht oder wieder mal der »Horrorfilm« anläuft? Läuft der Horrorfilm, so brechen Sie ab, führen die Rituale Umgang mit Emotionen und Gefühlen aus und bauen sich anschließend eine unterstützende Ressource auf (GJ 6 und 7/13, 1/14). So geben Sie sich und der »sich selbst erfüllenden Prophezeiung« eine Chance für einen gelungenen Golfschlag.

Es gibt tatsächlich zwei verschiedene Formen des kreativen Visualisierens: die rezeptive und die aktive. Bei der rezeptiven Form entspannen Sie sich einfach und lassen Bilder oder Eindrücke auf sich zukommen. Dabei legen Sie keinen Wert mehr auf Einzelheiten, diese ergeben sich automatisch, wenn Sie sich darauf konzentrieren. Die rezeptive Form ist die Königsdisziplin, die sich von selbst einstellt, wenn Sie die aktive mehr und mehr üben und anwenden. Ihr Gehirn wird konditioniert, diese dann automatisch ohne bewusstes Zutun auszuführen. Alle Professionals spielen mit der rezeptiven Form und korrigieren diese nur in Ausnahmesituationen bewusst, wenn sie ein Detail korrigieren wollen, das vom automatisch generierten Bild abweicht.

Wie bereits beim Putt-Ritual (GJ 2/13) ausgeführt, benutzen nicht alle Golfer eine visuelle Vorstellung, ein inneres Bild. Manche ahnen den Ballflug, fühlen oder spüren diesen. Wieder an-

dere kennen diesen oder haben eine Vorstellung, ohne es innerlich zu sehen. Gehören Sie zu dieser Gruppe, sollten Sie sich an einen Coach wenden oder die Ausführung in Ihre Repräsentationsform übersetzen. Die Mehrzahl der Golfspieler verwendet die Visualisierung mit inneren Bildern. Bei der aktiven Form treffen wir ganz bewusst eine Wahl und erschaffen das, was wir sehen oder uns vorstellen wollen. Wir kreieren unseren Traumschlag – eine Orientierung, die uns unterstützt das zu erreichen, was wir anstreben.

DIE BASISTECHNIK

Beginnen Sie mit der Basistechnik, die ganz am Anfang steht. Versuchen Sie sich vor ihrem inneren Auge einen Hintergrund vorzustellen. Als erstes stellen Sie sich eine ganz bestimmte Farbe vor. Sehen Sie keine Farbe auf Ihrer Kinoleinwand? Dann versuchen Sie auf keinen Fall, einen »blauen Elefanten« zu sehen. Verändern Sie anschließend den Elefanten in eine Kinoleinwand und dann die Farbe nach rot. Sollte Ihr Schirm immer noch grau bleiben, so stellen Sie sich vor, Sie sehen die Farbe Ihrer Wahl. Verändern Sie diese nun, machen Sie sie etwas heller und achten darauf, ob es besser oder schlechter wird. Machen Sie die Farbe anschließend etwas dunkler und achten auf die Wirkung. Bewegen Sie sich anschließend auf die Helligkeitsstufe zu, die Ihnen am besten gefällt. Wenn sich bei diesem Vorgang die Farbe verändert, wählen Sie diese als Hintergrund und wiederholen den Vorgang. Sie sollten ein »Commitment«, eine Zustimmung, von 8 bis 10 auf der K-I-E-Skala (GJ 8/13) erreichen.

Als nächstes wenden Sie sich der Beschaffenheit des Hintergrunds zu. Hier sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt: glatt wie eine Glasscheibe oder ein Fernseher, gewölbt wie ein Panoramashirm, mit Struktur wie eine Leinwand oder real wie der Horizont. Finden Sie den Hintergrund, der zu Ihnen passt und der Ihnen gefällt. Es ist nur wichtig, dass Sie sich für einen einzi-

SO VISUALISIEREN SIE RICHTIG



gen entscheiden. Wenn Sie nicht sicher sind, suchen Sie weiter. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, es soll nur zu Ihnen passen.

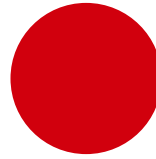
Bestimmen Sie nun die Größe. Wie groß ist Ihre Kinoleinwand? Dehnen Sie diese aus und spüren, wie es sich anfühlt. Verkleinern Sie diese anschließend und achten wieder darauf, was geschieht. Wenn die Größe für Sie unbegrenzt ist, so entscheiden Sie sich dafür. Pendeln Sie sich langsam an die Größe heran, die für Sie angenehm ist. Brauchen Sie einen Rahmen? Machen Sie einen Rahmen um Ihre Leinwand. Verändern Sie die Dicke und das Material des Rahmens: glatter, schlanker, dunkelgrüner Metallrahmen, opulenter, geschnitzter, goldener, glänzender Rahmen oder rustikaler Holzrahmen. Verändern Sie wieder die Submodalitäten, also die Farbe, das Material, die Dicke usw. Spüren Sie jeweils, was geschieht, und wählen den Rahmen, der Ihnen gefällt. Entscheiden Sie sich mit einem klaren »Commitment« für einen ganz spezifischen Rahmen. Wenn Sie rahmenlos und begrenzt bleiben wollen, so entscheiden Sie sich dafür. Der Durchgang durch die Submodalitäten der Rahmen hat Ihnen die Sicherheit gegeben.

Zeichnen Sie nun einen Strich auf diese Leinwand. Ist er horizontal oder vertikal? Welche Farbe hat er? Zeichnen Sie dann einen zweiten Strich von links oben nach rechts unten. Ist die Schrift erhaben, wie bei Wachsmalkreiden, oder eben, wie bei einem Farbmaler? Damit haben Sie die ersten Bilder aktiv und bewusst kreiert. Sie haben eine visuelle Repräsentation Ihrer Vorstellung geschaffen. Mit diesen Basics schaffen Sie die Grundlage, um später auf dem Golfplatz in wenigen Millisekunden die visuelle Repräsentation Ihres Traumschlags zu kreieren.

Gehen Sie anschließend weiter und schreiben einen Buchstaben auf Ihren Hintergrund. Welcher Buchstabe ist es? Ist es ein Groß- oder ein Kleinbuchstabe? Hat er eine bestimmte Schriftart? Ist er gedruckt oder handgeschrieben? Nun versuchen Sie ihrem Buchstaben Tiefe zu geben: Stellen Sie ihn sich dreidimensional vor. Betrachten Sie ihn von allen Seiten. Fällt Ihnen das leicht? Super! Wenn diese Übung bei Ihnen nicht so einfach klappt, versuchen Sie sich keinen (!) roten Punkt vorzustellen. Denken Sie jetzt unter keinen Umständen an einen roten Punkt! Sollten Sie dennoch einen roten Punkt sehen, so können Sie ein blaues Viereck daraus machen. Bringen Sie dann Bewegung ins Spiel. Lassen Sie Ihre kreierten Objekte auf Ihrer Leinwand wandern und bringen so eine zeitliche Dimension in Ihre Visualisierung.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Nun reicht es auf dem Golfplatz nicht aus, Striche und Buchstaben zu zeichnen. Bei der Visualisierung hier geht es darum, den gewünschten Putt, Schlag oder die Bewegung seiner selbst zu visualisieren – und zwar in Perfektion. Üben Sie und üben Sie. Ab jetzt gibt es keinen langweiligen Moment mehr in Ihrem



Fällt Ihnen das leicht? Super! Wenn diese Übung bei Ihnen nicht so einfach klappt, versuchen Sie sich keinen (!) roten Punkt vorzustellen. Denken Sie jetzt unter keinen Umständen an einen roten Punkt!

Leben. Sie schalten Ihr inneres Kino ein und kreieren Ihren Traumschlag in einer Traumkulisse (übrigens eine gute Alternative zum trübsinnigen Warten auf die Straßenbahn). Wenn Sie die Basistechniken der Visualisierung beherrschen, können Sie dazu übergehen, diese auf den Golfschlag und den Golfplatz zu übertragen. Beginnen Sie mit dem Putten und gehen dann über in die langen Schläge.

Üben Sie zuerst die Visualisierung der Richtung. Kreieren Sie ein inneres Bild für einen Putt aus einem Meter. Suchen Sie sich dazu ein Zwischenziel, einen Punkt auf der Putt-Linie. Sie rollen im inneren Bild den Ball mit dem Blick auf das Zwischenziel und dann weiter auf der Linie ins Loch. Jetzt haben Sie eine visuelle Repräsentation, die Putt-Linie. Putten Sie nun ein Mal mit Blick auf das Zwischenziel. So fügen Sie ein Gefühl der Putt-Bewegung Ihrer visuellen Repräsentation hinzu.

Putten Sie nun zehn Mal »normal«, also so, wie Sie immer putten: fokussierter Blick auf den Ball mit ruhigem Kopf. Schauen Sie dabei gleichzeitig mit dem inneren Blick auf das Zwischenziel der visuellen Repräsentation im Kopf. Sie brauchen auch einen Fokus im inneren Bild. So, wie Sie im Äußeren auf den

Ball schauen, blicken Sie im Inneren auf das Zwischenziel. Führen Sie nun zehn Putts mit Blick auf das Zwischenziel aus. Damit reichern Sie Ihr inneres Bild mit den Erfahrungen der Putt-Bewegungen an. Reduzieren Sie die Wiederholung auf fünf Putts, und wechseln Sie jeweils den Blick auf den Ball und den Blick auf das Zwischenziel.

Im Weiteren konzentrieren Sie sich auf die Länge. Suchen Sie sich einen Putt mit einer Länge von ca. drei Metern mit leichtem Break. Legen Sie den Break-Punkt fest, an dem der Ball

»Imagination ist alles.
Sie ist die Vorschau auf
die künftigen Attraktionen
des Lebens.«

Albert Einstein



David Blakeman (links) und der neue Entwicklungspartner Martin Westphal: Erfahrene PGA-Professionals sorgen bei Golfact für die sichere und einfache Integration in den Golfschwung und das Golfspiel

beginnt, die gerade Linie zu verlassen. Markieren Sie den Break-Punkt mit einem Tee als Unterstützung für die visuelle Repräsentation. Kreieren Sie ein inneres Bild für die Putt-Linie und rollen im inneren Bild den Ball mit dem Blick auf den Break-Punkt und dann weiter auf der Linie ins Loch. So haben Sie eine visuelle Repräsentation der Putt-Linie. Führen Sie nun einen Putt mit Blick auf den Break-Punkt aus, um der Putt-Linie das Gefühl hinzuzufügen. Die Ballgeschwindigkeit auf der Höhe des Break-Punkts bestimmt die Gesamtlänge des Balls. Dosieren Sie die Putt-Bewegung, um die gewünschte Länge des Putts zu bestimmen.

Führen Sie nun fünf Schläge mit Blick auf den Ball und Fokus auf den Break-Punkt im inneren Bild aus. Danach führen Sie fünf Putts mit Blick auf den Break-Punkt aus. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel, ein Mal mit Blick auf den Ball und inneren Blick auf den Break-Punkt und anschließend mit äußerem Blick auf den Break-Punkt.

Eine komplexere Übung ist, die visuelle Repräsentation mit der Körpererfahrung zu verbinden. Sie reichen damit Ihr inneres Bild noch mehr mit der Erfahrung aus der Putt-Bewegung an. Blicken Sie beim Putten auf den Break-Punkt und folgen von dort auf der Putt-Linie dem angenommenen Weg ins Loch. Der Weg wird mit den Augen und dem Kopf verfolgt, indem er sich ebenfalls entlang der Laufrichtung des Balls dreht. Üben Sie wieder im Wechsel, zehn Putts mit Blick auf den Break-

Punkt, Augen und Kopf folgen dem Ball auf der Putt-Linie. Anschließend putten Sie mit Blick auf den Ball gerichtet und mit Fokus auf den Break-Punkt im inneren Bild im Kopf.

Beginnen Sie mit den Basics der Visualisierung und setzen diese in Ihren Golfschlägen ein. Mit Achtsamkeit und Disziplin kreieren Sie bei wiederholter Übung bald Ihre Traumschläge als inneres Bild – und spielen das Golf, 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. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96
Mail: info@golfact.de und golfact.de



DIESE EISEN HABEN ETWAS, WAS IHRE NICHT HABEN.



Dieses Etwas nennt sich Speed Pocket™ - ein Einschnitt in der Sohle des Schlägers, der der Schlagfläche Flexibilität und Schnellkraft verleiht, für eine unglaubliche Steigerung der Ballgeschwindigkeit. Das Ergebnis ist ein höherer und weiterer Ballflug mit einer deutlich größeren Konstanz. Ihre Eisen haben keine Speed Pocket, aber die TaylorMade SpeedBlades haben sie. Worauf warten Sie also noch?