



ZIELDEFINITION

Auch im Golf gilt: Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen eigenen Weg dorthin. In dieser Folge wird erklärt, wie einfach und doch ungewohnt es ist, sich sein Ziel selbst und bewusst zu bestimmen

Dieser Winter machte, was er wollte, und für einige hat die Saison bereits auf Sommergrüns begonnen. Jetzt ist die Zeit, an Ihrer Zieldefinition zu arbeiten. Wenn Sie nicht wissen, in welche Richtung es diese Saison oder bei Ihrem nächsten Schlag gehen soll, ist vieles verlorene Mühe. Mit Unterstützung des Rituals »Visualisierende Frage« und den Visualisierungstechniken (GJ 2 und 3/14) sind Sie jetzt in der Lage, für sich selbst angemessene Ziele zu visualisieren. Denn ohne ein Ziel können Sie dieses auch nicht treffen.

Zu allererst sollten Sie dabei zwischen Zielen mit unterschiedlicher zeitlicher Orientierung unterscheiden. Ein kurzfristiges Ziel ist einfach der nächste Schlag oder das nächste Turnierergebnis. Ein mittelfristiges Ziel ist Ihr Saisonziel. (Ein

Zwischenziel wäre die Entwicklung dorthin über Monate oder Quartale.) Und ein langfristiges Ziel könnte Ihre Entwicklung zum Single-Handicapper oder die Aufnahme in die Clubmannschaft sein.

ZIELE & DIE THEORIE

Was haben all diese Ziele gemeinsam? Was macht Ziele eigentlich aus? Sie können sich hier aus dem Fundus des Projektmanagements und der Persönlichkeitsentwicklung bedienen. Denn Golfspielen ist nichts anderes als ein großes und wunderbares Projekt, das Geist und Körper erfreut. Sollen Ziele auch zum Ziel führen, so genügen die folgenden Qualitäten:

>> Ziele sind eindeutig, klar und selbstbestimmt. Der Bezug zu jemand anderem hat wenig Kraft. »Ich entwickle mein Handi-

cap« oder »ich reguliere meine Emotionen nach einem misslungenen Bunkerschlag« führen ins Ziel.

>> Ziele sind messbar. Ziele wie »besser werden« oder »so weit wie möglich« reichen nicht aus. »Handicap auf 14«, »fünf Meter rechts vom Stock« oder »50 Prozent Greens in Regulation« richten uns erfolgreich aus.

>> Ziele sind angemessen und erreichbar. Die Emotionsregulierung erreichen Sie, wenn Sie ein Seminar besuchen oder mit einem Coach arbeiten. Ihr Handicap erreichen Sie, wenn Sie das Richtige tun, richtig trainieren. Dafür nehmen Sie sich Zeit und die richtige Anleitung. Als Anfänger dürfen Sie von einer Par-Runde träumen, als Ziel werden Sie eher den Umgang mit der Frustration planen. Finden Sie den Korridor zwischen einem engagierten Ziel und unterhalb der Überforderung. Das, was für Sie gerade erreichbar scheint.

>> Ziele sind bedeutsam für Sie – und nur für Sie. Wenn die Geselligkeit für Sie im Vordergrund steht, ist die Stammvorgabe nicht das Maß aller Dinge. Ein Jahrhunderttalent dagegen wird demotiviert sein, wenn es nicht auf die Weltspitze zielt. Wenn Gesundheit bedeutend für Sie ist, kann ein rhythmischer Schwung ein gutes Ziel sein. Wenn Sie im Clubhaus glänzen wollen, trainieren Sie einen Zauberschlag. Und wenn Sie zufrieden sein wollen, dann entwickeln Sie ein für Sie angemessenes Handicap.

>> Ziele haben eine klare Terminvorgabe. »Ich loche diesen Putt« – und nicht »OK, ich werde besser putten«. »Im Juni erreiche ich mein Zwischenziel Handicap 14 und am Ende der Saison Handicap 12.«

>> Ziele sind positiv formuliert. »Nicht ins Wasser« hat eher die gegenteilige Wirkung. Wenn es über das Wasser geht, lassen Sie dieses Wort einfach weg. »Rechtes Fairway auf Höhe 100-Meter-Marke« oder »Mitte Grün« richten Sie sich aus.

>> Ziele werden dokumentiert. Schreiben Sie Ihre Ziele auf. Führen Sie Buch. Visualisieren Sie Ihre Ziele. Malen Sie ein Bild und hängen es an den Badspiegel, damit Sie es jeden Tag sehen.

Prüfen Sie, wie weit Ihre Ziele diesen Qualitäten genügen, bevor Sie das Spiel beginnen, in die Saison starten oder den nächsten Schlag planen. Stellen Sie anschließend fest, wo Sie stehen und ermitteln Sie die Differenz, um angemessene Ziele zu erreichen. Wenn Sie durchschnittlich 36 Putts pro Runde brauchen, ist es unangemessen, sofort 30 anzustreben. Prüfen Sie mit dem Ritual »Angemessener Schlag« (GJ 10/13), wie Ihr emotionaler mentaler Zustand ist und planen auf dieser Basis den nächsten angemessenen Schlag. Brauchen Sie eine Maßzahl für die Einschätzung Ihres Wohlbefindens, so nehmen Sie die »K-I-E Skala« aus der Folge »Intuition in Zahlen« (GJ 8/12).

Weichen Ihre Ziele zu sehr von den Qualitäten ab, sind die meisten Vorhaben zum Scheitern verurteilt. Und dafür ist dieser wunderbare Sport einfach zu schade.

Das sind die Basics. Wie immer ist dies am Anfang ungewohnt. Zu viele, so viele Kriterien. Fangen Sie einfach mit zwei oder drei Qualitäten an: »Ich erlerne die Zieldefinition mit drei Qualitäten bis Ende des Monats.« Schreiben Sie diese Ziele auf die Scorecard, damit Sie sie immer wieder sehen. Mit der Zeit erwerben Sie Übung, und die Zieldefinition stellt sich automatisch ein, ohne großes Zutun.

ZIELE & DIE PRAXIS

Wie und wo bauen Sie nun die Zieldefinition für den nächsten Schlag in ihre Pre-Shot-Routine ein? Die Zieldefinition wird in der Planungsphase nach den obigen Qualitäten erstellt und in dieser Phase visualisiert. Unterstützen Sie diesen Prozess, indem Sie in die Zukunft gehen. Stellen Sie sich einfach vor, das Ziel sei erreicht, und erleben Sie, wie das aussieht, wo der Ball ausläuft und zum Liegen kommt. Erleben Sie, wie es sich anfühlt, wenn das Ziel eingetreten ist.

Die Technik, in die Zukunft zu gehen, hilft Ihnen auch bei der Definition angemessener langfristiger Ziele. Stellen Sie sich einfach vor, die Saison 2014 ist vorbei, das letzte Turnier ist gespielt, und Sie schauen auf ein exzellentes Jahr zurück. Was haben Sie erreicht, und wie fühlt sich dies an? Schon stellen sich die ersten Saisonziele ein, die für Sie angemessen sind.

Detaillieren Sie Ihre Saisonziele, indem Sie diese in einzelne Teilziele herunterbrechen. Teilziele unterstützen das Gesamtziel »Ziel«. Für eine Handicap-Verbesserung könnten das sein:

ZIELBEISPIELE

- Konstant 120 Meter mit dem Eisen 8
- Im Mittel 32 Putts pro Runde im Turnier
- Zu 80 Prozent mit einem Schlag aus dem Bunker
- Drei Varianten im kurzen Spiel auf das Grün
- Erlernen der Einschätzung des eigenen Könnens
- Mut in das Vertrauen auf das natürliche Reaktionsverhalten des Körpers

Finden Sie Ihre drei bis fünf Teilziele als Maßnahmen, die Ihr Gesamtziel entwickeln. Benutzen Sie wieder die obigen Qualitäten der Zieldefinition. Nutzen Sie im Weiteren die natürliche Synchronisierung Ihres Gehirns und verankern die Ziele im Emotionssystem. Visualisieren Sie einige Tage vor einem Turnier, vor dem Einschlafen, das Ziel und die Zielerreichung.

Wenn Sie aufgeregt sind, gehen Sie einfach Schlag für Schlag in Ihrer Vorstellung über den Platz und spielen Loch für Loch. Suchen Sie sich die Platztaktik und spielen den Ball genau

dahin, wohin Sie möchten. Sehen Sie sich bei der Siegerehrung, wenn das für Sie das angemessene Ziel ist. Die Aufregung wird sich legen, Sie werden ruhig einschlafen und Sie programmieren sich für das Turnier. Als sportlich ambitioniertem Spieler ist Ihnen zu empfehlen, die Saison nach individuellen Leistungshöhepunkten zu planen und daran die Trainingsphasen auszurichten.



So bestimmen Sie Ihre Ziele richtig: In der dritten Phase von Pre- und Post-Shot-Ritual wird überprüft, ob die Zieldefinition Ihrem Vermögen angemessen ist

ZIELE & DIE MOTIVATION

Ziele sind sehr starke individuelle Motivatoren, seien diese nun gesellschaftlich, gesundheitlich oder sportlich veranlasst. Aus diesen unterschiedlichen Motiven ergibt sich eine schier ungläubliche Vielzahl von Teilzielen. Gesellschaftlich motivierte Spieler sind oft nicht weniger ambitioniert als sportliche Spieler. Ein möglichst schnell zu erreichendes, niedriges Handicap ist manchmal nur ein mittelbares Ziel. Das unmittelbare Motiv ist oft, »dabei sein« zu dürfen. Dies ist ein angemessenes und selbstbestimmtes Ziel.



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



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

Seminartermine 2014 im Märkischen Golfclub Potsdam:

» Golfact Intensivseminar für Amateure und Mannschaftsspieler
Sa. 18. und So. 19. April 2014, Sa. 14. und So. 15. Juni 2014

» Golfact Putt Seminar für PGA-Professionals mit jeweils zwei bis drei Schülern So. 1. Juni 2014

Alle Seminartage jeweils von 9 bis 13 Uhr, damit Sie abschließend das Gelernte auf dem Platz umsetzen können.

Anmeldung: mgc-potsdam.de

Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis dazu zu gehören. Nicht zuletzt ist dies das Ziel, das wir alle mehr oder minder verfolgen. Der Eigendruck, der aufgebaut wird, und die Erwartungen daraus sind dann oft unrealistisch. Gehen Sie damit genau so offen um, wie bei den technischen Zielen. Verwenden Sie die Zieldefinition, definieren Sie Zwischenziele und vor allem drei bis fünf unterstützende Teilziele. Nicht selten braucht dieser Weg etwas länger. Mit viel Übung und der beschriebenen geordneten Herangehensweise definieren sie angemessene Ziele und beginnen das Golf zu spielen, zu dem Sie fähig sind. □

»Disziplin ist nur eine Frage der Zielbewusstheit. Wer seine inneren Bilder klar vor Augen hat, kann die nächste Handlungsgelegenheit gar nicht abwarten.«

Arnold Schwarzenegger