



Fotos: Harris

Sichererer Turnierstart

Ob eine Runde gut oder schlecht wird, hängt oft schon vom ersten Abschlag ab. Mit dem Ritual »Sichererer Turnierstart« hilft Ihnen Richard Graf, negative Erinnerungen an missglückte Auftaktlöcher auszublenden



Sie haben sich gut vorbereitet, auch Ihre Schwungtechnik fühlt sich gut an, und Sie gehen erwartungsfroh ins Turnier. Dann geschieht das, was so oft geschieht: Auf dem Weg zum ersten Abschlag schießen Ihnen innerhalb von Sekundenbruchteilen Erinnerungen von mindestens fünf Abschlägen in den Kopf, die sie verzogen haben. Der Power-Hook nach links, der Slice 80 Meter nach rechts, Abschläge ins Wasser, ins Aus – oder, noch schlimmer bei den Herren, eine »Lady«. Angst steigt in Ihnen auf. Vielleicht werden die Beine ein wenig weich, oder Ihre Arme fühlen sich



Erfahrene PGA-Professionals wie z.B. Martin Westphal sorgen bei Golfact für die sichere und einfache Integration des mentalen Trainings in den Golfschwung und das Golfspiel

wie Watte an. »Gerade eben war ich noch ein guter und zuversichtlicher Golfspieler, jetzt bin ich ein unsicheres Nervenbündel.«

Der erste Abschlag entscheidet oft über den Erfolg oder Misserfolg bei einem Turnier oder einer Runde. Selbst wenn Sie hier nur ein oder zwei Schläge verlieren, so ärgern oder schämen Sie sich oft so sehr über dieses Versagen, dass mehrere Löcher davon beeinträchtigt sind und Sie keinen

angemessenen Score mehr erreichen können.

Doch wie gehen Sie ganz konkret damit um, wenn Ihnen der Gedanke oder die Gedanken an einen verzogenen Abschlag in den Kopf schießen und Ihr Spielen einschränken? Das Ritual »Sicherer Turnierstart« führt Sie auf einen Weg, auf dem Sie mit dieser Problematik umzugehen lernen und die Angst auflösen.

BELASTENDE SITUATIONEN AUFLÖSEN

Wie in vielen Ritualen der GJ-Mental-Serie schon beschrieben, ist es meist we-

nig hilfreich, wenn man die Emotion weghaben will. Auch die mentalen Versuche, »es nicht haben zu wollen«, scheitern meist und führen oft zu einer Verschlimmerung der Situation. Der Lösungsweg besteht darin, wie im Ritual »Emotionsregulierung« (s.a. GJ 6/13) bereits dargestellt, die Emotion zuzulassen und zu Ende zu bringen. Im Ritual »Sicherer Turnierstart« wird die belastende Situation quasi zu Ende geführt, indem Sie diese ins Leere auflösen.

Die Erklärung mutet anfangs etwas kompliziert und umfangreich an. Mit entsprechender Übung können Sie das Ritual jedoch in wenigen Sekunden ausführen und kommen in den Zustand, in dem Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind. Auch wenn es etwas Zeit braucht, so ist dieses Ritual zentral, da Sie ohne guten Start in ein Turnier oder die Runde oft keine Chance auf einen guten Score haben. Dieses Wissen feuert natürlich genau wieder die Angst an, die wir mit dem Ritual »Sicherer Turnierstart« endlich lösen können.

Wenn ein Gedanke dieser Art aufkommt und Sie beginnen, die Situation zu erzeugen oder zu sehen, so stellen Sie sich vor, wie Sie seitlich hinter sich selbst treten. Sie beobachten sich quasi selbst. Gehen Sie gedanklich einfach einen Schritt nach hinten und sehen Sie sich selbst »down the line«. Lassen Sie die Erinnerung zu oder kreieren Sie ganz konkret den einen Abschlag, den sie verhauen haben, der ins Rough ging oder ins Aus. Sehen Sie genau, wie Sie sich bewegen, stellen Sie sich den Treffmoment vor, die Schlagflächenstellung, wie der Ball startet – und sehen Sie dem Ball nach, wie er die Richtung in die Katastrophe nimmt.

ANGST		
leichtsinnig	achtsam	panisch/starr
nicht funktional	funktional	nicht funktional
antriebslos	kraftvoll	unkontrolliert
ÄRGER		

Angst und Ärger: Sie gehören zu den fünf Grundemotionen und haben wie Trauer, Ekel und Scham sowohl funktionale als auch nicht funktionale Bereiche

Was ich an Fotos mag ist, dass sie einen Moment festhalten, der für immer weg ist und den man unmöglich reproduzieren kann.

KARL LAGERFELD

Dann halten Sie das Bild an und nehmen jegliche Bewegung raus. Machen Sie einen »Screenshot« der Szene mit dem Ball in der Luft Richtung Katastrophe. Nach der Bewegung führen Sie nun das dreidimensionale, räumliche Bild in ein zweidimensionales über. Ziehen Sie die räumliche Tiefe in ein flaches Bild und an sich heran. Aus dem Ball wird dabei ein Kreis und aus dem Raum eine Fläche. Üben Sie diesen Prozess, bis Ihnen dieses virtuos gelingt.

DIE KRAFT DER GEDANKEN NUTZEN

Nehmen Sie dann die Farbe aus dem Bild heraus und färben dieses in ein Schwarz-Weiß-Foto ein. Nun haben Sie ein eingefrorenes, schwarz-weißes Foto der Katastrophe. Der nächste Schritt besteht darin, einen großen Rahmen um Ihr Schwarz-Weiß-Foto zu konstruieren. Rahmen Sie Ihr Foto ein, als wäre es ein Gemälde, das Sie sich in einer Galerie ansehen. Experimentieren Sie dazu im Vorfeld, welcher Rahmen (Metall, Holz, Aluminium), welche Farbe (Rot, Grün, Schwarz) oder was auch immer Ihnen gefällt.

Nutzen Sie nun die Kraft Ihrer Gedanken weiter. Wenn Sie das Gemälde vor sich sehen, verkleinern Sie es, so klein, bis es die Größe eines DIN-A4-Blatts hat. Halten Sie es mit ausgestreckter Hand gedanklich vor sich. Verkleinern Sie es dann weiter, bis es nur noch die Größe einer Briefmarke hat. Als Höhepunkt lassen Sie die gerahmte, schwarz-weiße Briefmarke mit der eingesperrten Katastrophe davon schweben. Lassen

Planungsphase, indem Sie Ihre Pre-Shot-Routine (GJ 5/13) ausführen. Damit finden Sie sicher zurück in Ihr Spiel. Üben Sie dieses Ritual, bis Sie sich damit sicher fühlen und es souverän ausführen. Das können Sie auf dem Weg zur Arbeit, morgens im Bad oder auf dem Weg in das Clubhaus. Wenn Sie das Ritual eingeübt haben, können Sie es in der belastenden Situation in wenigen Sekunden ohne Mühe ausführen.



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. Nähere Infos und bereits veröffentlichte Artikel zum Nachlesen: golfact.de

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars unter Tel. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96
Mail: info@golfact.de und golfact.de

Sie dieses Bild nach rechts oder links über den Kopf bis in die Wolken hinein und dann schlussendlich weiter ins Weltall verschwinden.

Jetzt stehen Sie unbelastet am Abschlag. Ihre Angst am ersten Tee hat sich aufgelöst. Beginnen Sie nun eine neue

Natürlich können Sie das Ritual bei jedem Abschlag, aber auch in anderen belastenden Situationen anwenden, in denen Sie sich vorstellen zu versagen. Es hilft immer, wenn Sie es konkret und korrekt anwenden. Tipp deshalb: Wenden Sie das Ritual »Sicherer Turnierstart« immer an, wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken um einen schlechten Abschlag kreisen und Sie dadurch nicht mit Ihrer Konzentration auf den jetzigen Abschlag fokussiert sind. So starten Sie sicher ins Turnier und spielen das Golf und den Score, zu dem Sie fähig sind. □

EMOTIONEN

verändern – verzerren – filtern

Wahrnehmung

Erinnerung

Bewertung

ENTSCHEIDEN → HANDELN



JuCad[®]
Das Original

Warum entscheiden Sie sich nicht einfach für den besten Golfcaddy?

In den letzten 30 Jahren haben uns Ihre Wünsche immer wieder inspiriert – zeitlos elegantes Design in den edlen Materialien Titan, Edelstahl oder Carbon bildet die Basis für unsere elektrischen und manuell geführten Golfcaddys. Perfekter Fahrkomfort, langjährige Qualität und zuverlässige Technik – all das erwartet Sie als JuCad Fahrer. Erfahren Sie mehr über die Welt von JuCad: www.jucad.de.

Entscheiden Sie sich einfach für den besten Caddy!

JUTEQ Blogsysteme GmbH
66548 Limburg | +49 6431 - 63400 | info@jucad.de