

# Traumhafter Turniererfolg



Wenn ein wichtiges Turnier ansteht, schlafen manche Menschen in der Nacht davor unruhig oder gar schlecht. Das muss aber nicht sein. Denn dank mentalem Training kann man sich eine geradezu »traumhafte« Sicherheit aneignen



**K**önnen Sie das auch? Am nächsten Morgen wartet ein wichtiges Turnier auf Sie. Sie wollen bei den Clubmeisterschaften brillieren oder bei einem Sponsorenturnier mit einem wichtigen Geschäftspartner glänzen. Sie fürchten sich schon vor einem mäßigen Turnierauftritt oder bangen, dass Ihnen kurz vor dem greifbaren Erfolg die Nerven flattern könnten. Anstatt im Schlaf Erholung zu finden und Kraft zu tanken, können Sie nicht einschlafen,

---

»Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit ihrer Träume glauben.«

*Eleanor Roosevelt*

---

wachen immer wieder auf, geplagt von schlimmen Versagensalpträumen oder wilden Erfolgsphantasien.

Am Morgen wachen Sie gerädert auf und haben nicht den Zugang zu den Fähigkeiten, mit denen Sie Ihr bestes Golf spielen könnten. Sie sind so matt und kraftlos – oder aufgedreht und nervös – an Tee eins, dass Sie gleich den ersten Abschlag weghauen, und das Turnier ist gelaufen. Auch wenn Sie sich mit einem Zwischenspurter wieder retten, reichen die Kraft, die Achtsamkeit und die Ent-

schlossenheit nicht mehr für ein gutes Turnierergebnis aus. Sie sind mal wieder in den nächtlichen Aufregungen versunken und verloren...

Was ist in solchen Situationen zu tun? Wenn Sie sich im Bett wälzen und nicht einschlafen können? Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Kreieren Sie Ihren eigenen Traum und gestalten Sie diesen so aus, damit Sie Kraft tanken und Ihr Gehirn auf Erfolg programmiert ist. Die Grundbausteine dafür haben Sie bereits in den Mental-Folgen »Die richtige Fragestellung«, »So visualisieren Sie richtig« und »Zieldefinition« erlernt (GJ 2/14 – 4/14).

## VIRTUELLES GOLF IM TRAUM

Warten Sie erst gar nicht, bis Unruhe oder Angst sich Raum greifen. Freuen Sie sich darauf, dass Sie ins Bett gehen und jetzt eine optimale und schöne Runde Golf spielen. Viele machen es sich ganz bequem mit frischer Bettwäsche und angenehmem Schlafgewand. Legen Sie sich ins Bett, und finden Sie eine angenehme Liegeposition. Lassen Sie den vergangenen Tag vorbeiziehen, lassen Sie nun alles gehen, was heute war, egal wie schön oder belastend. Lassen Sie es einfach vorbeiziehen, wie einen Film.

Bereiten Sie sich dann auf Ihre virtuelle Golfrunde vor. Unterstützend wirkt es meistens, wenn Sie sich auf den Rücken legen und die Augen nach oben drehen, bis zum »Anschlag«, und dann so weit nachlassen, bis Sie ganz entspannt einen leicht nach oben gerichteten Blick bei geschlossenen Augen haben. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Entschlossenheit ans Tee eins gehen. Spüren Sie die gewünschte Spannung in Ihrem Körper und die Achtsamkeit im Pre-Shot-Ritual. Erinnern Sie sich, wie Sie diesen Schlag schon einmal optimal ausgeführt haben.

Wenn Sie den Platz noch nicht gespielt haben oder diesen Schlag selten gut ausführen, dann planen Sie den Schlag einfach in Ihrer Vorstellung so, wie Sie es im Turnier gerne machen würden. Entscheiden Sie sich, den Ball im linken Drittel des Fairways zu platzieren, um



## SCHLAG FÜR SCHLAG ZUM ERFOLG

das Wasser rechts aus dem Spiel zu nehmen. Führen Sie den Schlag mit einem passenden Schläger und voller Entschlossenheit aus, gehen Sie durch den Ball und verweilen einen angemessenen Moment in der Finish-Pose. Sehen Sie dem Ball nach, wie er startet, und verfolgen Sie den gewünschten Ballflug. Beobachten Sie, wie der Ball an der gedachten Stelle landet und ausrollt. Ganz genau so, wie Sie es geplant haben. Freuen Sie sich darüber, dass der Ball genau dort liegt, wo Sie es wollten.

### WIEDERHOLUNGEN BIS ALLES KLAPPT

Sie wissen ja bereits: Es gibt keinen Ersatz für das Gefühl, das Richtige getan zu haben. Sollte Ihr Gehirn also wieder einmal widerpenstig sein und den Ball nicht an der geplanten Position platzieren oder anders rollen lassen, so gehen Sie zurück – und wiederholen Sie die Situation so lange, bis die Szene genauso abläuft, wie Sie es geplant haben und machen wollen.



Für die sichere und einfache Integration des mentalen Trainings in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen bei Golfact erfahrene PGA-Professionals wie z.B. Lukas Exner (Bild) oder David Blakeman

Beenden Sie den Schlag und führen mit einer gewissen Genugtuung das Ritual »Schlagende« aus. Stecken Sie den Schläger mit einer kraftvollen Geste ins Bag. Gehen Sie nun zum Ball und spüren den Boden unter Ihren Füßen. Spüren Sie den Wind im Gesicht, sehen das für das Turnier hergerichtete Grün des Fairways – und nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, so als wären Sie jetzt wirklich auf dem Platz.

Wenn Sie am Ball angekommen sind, planen Sie den nächsten Schlag. Erinnern Sie sich an einen optimalen Schwung für diesen Schlag. Planen Sie wie gewohnt und bereiten Sie sich mit dem Pre-Shot-Ritual vor. Führen Sie den Schwung mit Entschlossenheit durch und lassen den Ball wieder wie geplant starten und da landen, wo Sie ihn haben möchten. Sehen Sie, wie der Ball leicht links startet und mit einem Fade auf die sichere Seite des Grüns und an die gewünschte Position rollt. Beenden Sie den Schwung mit dem Post-Shot-Ritual, und gehen Sie aufs Grün. Führen Sie Ihr Putt-Ritual mit derselben Achtsamkeit und Entschlossenheit durch wie alle anderen Schläge. Lassen Sie den Ball ins Loch rollen oder in die Nähe, um anschließend den Par-Putt zu versenken. Auch in Ihrer virtuellen Golfrunde wissen Sie, dass nicht alle Putts fallen.

So spielen Sie nun Loch für Loch und enden mit einer Par-Runde mit einigen Birdies und Bogeys – oder entsprechend mit einer Bogey-Runde mit einigen Pars und einem oder zwei Birdies. Sie spielen in dieser virtuellen Golfrunde das Golf, zu dem Sie fähig sind, Schlag für Schlag und Loch für Loch. Es geht in diesem virtuellen Golfspiel nicht darum »Traumschläge« und Phantasieergebnisse zu erreichen. Sie spielen das Golf, zu dem Sie mit Ihrer aktuellen Spielstärke fähig sind. Eine gute Runde, in der sich einfach gute Schläge an gute Schläge fügen – auf Ihrem jeweiligen Spielniveau. Das wird dann in der Summe Ihre Traumrunde, im wahrsten Sinn des Wortes.

Und darüber werden Sie mit Sicherheit einschlafen, die Kraft tanken und die Erholung finden, die Sie für eine erfolgreiche Runde am nächsten Tag brauchen. Wenn Sie schon früher einschlafen, ist das wunderbar. Ihr Gehirn hat die Ausrichtung erhalten und Ihr Körper die Erholung gefunden, die Sie brauchen. Sollte es am Anfang nicht so recht gelingen, und Sie haben die virtuelle Golfrunde womöglich unterbrochen, dann fangen Sie einfach wieder von vorne an oder knüpfen beim letzten gelungenen Golfschwung an. Früher oder später werden Sie mit einem angenehmen Gefühl einschlafen und auf das Turnier vorbereitet aufwachen.

Sollten Sie zwischendurch aufwachen, so setzen Sie beim letzten Loch, an das Sie sich erinnern, wieder an und spielen Ihre Traumrunde weiter. Sie werden ausgeschlafen aufwachen, ausgerichtet auf eine erfolgreiche Golfrunde, und haben alle Ressourcen aktiviert, die Sie für ein erfolgreiches Turnier brauchen. Damit werden Sie dann das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind – und erfolgreich in das Turnier starten. □



**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](http://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](mailto:info@golfact.de) und [golfact.de](http://golfact.de)