

fairways • Golf-Sport-Magazin • www.fairways.de

Ausgabe September/Oktober 2020

Verkaufspreis: € 4,00

fairways

GOLF-SPORT-MAGAZIN

Major Champion
Sophia Popov

DM Damen
und Herren
DM AK 30

Mentalgolf
mit Harald
Dobmayer





Häufig ist es einfacher, sich perfekte Schläge mit geschlossenen Augen vorzustellen

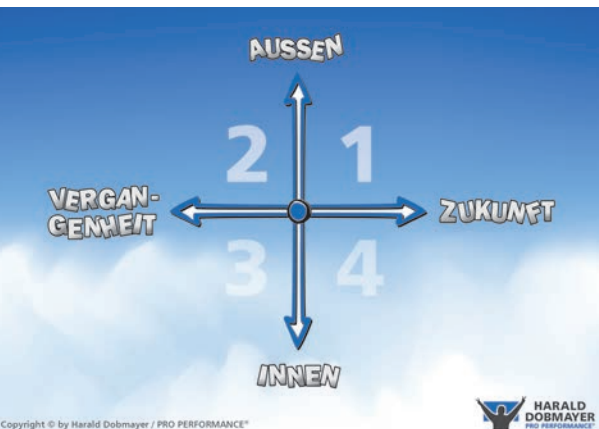
Golf findet hier und jetzt statt!

Die Golf-Saison fällt in diesem Jahr bekanntermaßen deutlich kürzer aus. Trotzdem fällt es vielen Golfern schwer, ihre Saison-Ziele entsprechend anzupassen. Doch nun einfach umso mehr „Bälle zu kloppen“, ist da sicherlich nicht der richtige Ansatz. Wer sein Golf dieses Jahr trotzdem aufs nächste Level heben möchte, der sollte den Hebel eher zwischen seinen Ohren ansetzen. Harald Dobmayer, seit mehr als 15 Jahren Mentalcoach zahlreicher Profi- und Amateur-Golfer, verrät uns ein wichtiges Mentalkonzept, mit dem wir unsere Ergebnisse deutlich steigern können.

• Text: Harald Dobmayer, Fotos: Sandra Wellmann

Es gibt ein paar wenige Bereiche im mentalen Spiel, die bei sehr vielen Golfern für enttäuschende Runden sorgen. Und ich hänge mich nicht allzu weit aus dem Fenster, wenn ich behaupte: 80 Prozent der mentalen Probleme auf dem Golfplatz wurzeln in der Tatsache, dass die Spielerinnen und Spieler es nicht schaffen, ihre Aufmerksamkeit ausschließlich dorthin zu richten, wo sie hingehört: ins Hier und Jetzt. Konkret bedeutet das: Dorthin, wo mein Ball liegt, vielleicht mit einem Radius von einem Meter um den Ball herum. Gleichzeitig sollte mein Fokus eben auf die Gegenwart gerichtet sein: Wie ist gerade jetzt die Lage? Was kann ich meinem Spiel gerade jetzt Gutes tun?

Klingt eigentlich ganz einfach und logisch, richtig? Und dennoch schweifen viele Golfer immer wieder in alle möglichen Richtungen vom Hier und Jetzt ab. Und „alle möglichen Richtungen“ – das sind im Grunde genommen genau vier, die ich mir mit Ihnen heute mal genauer anschauen möchte:



a) In die Vergangenheit. Beispiel: Wir stehen am Abschlag und erinnern uns daran, wie wir unseren Drive an dieser Stelle vergangenes Wochenende so enorm verzogen haben. Natürlich spielt uns unser Gehirn diesen Film nicht ein, um uns zu ärgern, sondern vielmehr, um uns zu warnen: „Mach es bloß nicht wieder so wie letztes Mal!“ Das Problem ist nur: Wenn wir diesen Horror-Film einlegen, unsere Aufmerksamkeit also auf den Fehlschlag vom letzten Mal richten, dann programmieren wir unseren Kopf darauf, genau diesen Schlag zu replizieren. So ein Horror-Film im Kopfkino ist wie ein USB-Stick, den wir mal kurz einstecken, um von dort aus die App „Schlechter Abschlag leicht gemacht“ zu starten!

b) In die Zukunft. Beispiel: Unser Ball liegt wunderbar auf dem Fairway. Dummerweise gibt es links von der Spielbahn ein drei Meter breites und 20 Meter langes Wasserhindernis. Eigentlich ist der Tümpel ja kom-

plett „aus dem Spiel“. Und dennoch werden wir den Gedanken nicht los: „Bloß nicht ins Wasser hauen, alles andere ist okay ...“ Dummerweise sorgt genau dieser Gedanke für das gegenteilige Ergebnis: Obwohl wir normalerweise meistens zu kunstvollen Slices neigen, „hooken“ wir den Ball diesmal, als würde er vom Wasser geradezu magisch angezogen.



Kurz vor dem Schlag sollte die Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt liegen

c) Nach außen. Ich erinnere mich an einen Profi, den ich auf seiner ersten Runde auf der European PGA-Tour als Caddie begleitet habe. Nach seinem ersten Abschlag flüsterte er mir zu: „Ich habe so gezittert, dass ich den Ball kaum aufs Tee bekommen habe, so sehr habe ich die Blicke meiner Flight-Partner auf mir gespürt ...“ Typischer Fall von Außen-Orientierung. Außer zu Personen, die unser Spiel (natürlich äußerst kritisch!!!) beobachten, kann unsere Aufmerksamkeit von Lärmquellen, sich bewegenden Spielern auf benachbarten Spielbahnen, ja sogar vom Wetter abgelenkt werden (zu heiß, zu kalt, zu nass ...).

d) Nach innen. Ja, auch das ist möglich: Ich konzentriere mich zu sehr darauf, was in mir selbst vor sich geht. Möglicherweise habe ich zu viele Schlaggedanken, die ich beherzigen möchte (mein Tipp: Erlauben Sie sich *maximal* einen Schlaggedanken – mehr kann Ihr Gehirn in der Kürze eines Golfschlags gar nicht verarbeiten!). Vielleicht beschäftige ich mich aber auch



Zur Unterbrechung der negativen Gedanken stellen Sie sich ein STOP-Schild vor

viel zu sehr mit meiner eigenen Aufregung oder dem einen oder anderen Wehwehchen, das ich mit über den Golfplatz schlepe.

Natürlich gibt es auch Mischformen aus diesen vier Aufmerksamkeitsrichtungen. Zum Beispiel können wir gleichzeitig zu sehr nach außen und in die Zukunft gerichtet sein (1. Quadrant in der Grafik): „Was werden meine Mitspieler nur von mir denken, wenn ich den Putt jetzt nicht loche ...?!“

Der erste Schritt zur Besserung ist wie so oft im Leben zunächst einmal die Einsicht: Haben Sie meine Aufmerksamkeitsgrafik vor Augen und machen Sie sich klar, wohin ihre Aufmerksamkeit gerade abdriftet.

Im nächsten Schritt sollten Sie dann aber wirklich regulierend eingreifen. Sagen Sie sich „STOP!“ (oder denken Sie es zumindest) und stellen Sie sich ein STOP-Schild vor ihrem geistigen Auge vor (meinen Klienten halte ich zu Übungszwecken oft sogar eine





Aufmerksamkeitssteuerung lässt sich auch auf der Driving Range super trainieren



Die Vorstellung des perfekten Balls endet erst, wenn er am Ziel liegt

Karte mit einem STOP-Schild vor die Augen). Das bringt zwei positive Effekte mit sich: Zum einen wecken Sie sich damit energisch aus ihren schlechten (und kontraproduktiven) Träumen. Zum anderen verdrängen Sie mit dem festen Gedanken an dieses STOP-Schild gleichzeitig alle anderen Gedanken aus Ihrem Kopf. Dabei kommt uns die Tatsache zupass, dass wir bewusst nur einen Gedanken zur Zeit haben können – niemals mehrere. Wenn wir also an das STOP-Schild denken, dann verdrängen wir damit den negativen Gedanken an die Vergangenheit, die Zukunft, nach außen oder nach innen.

Das gleiche Prinzip wenden wir dann auch beim dritten Schritt an: Um den negativen Gedanken endgültig aus dem Kopf zu bekommen, müssen wir ihn also durch einen anderen, jedoch positiven Gedanken ersetzen. Wenn wir uns nicht gerade direkt vor unserem Schlag befinden, dann darf das durchaus auch ein Gedanke sein, der uns wiederum in die Vergangenheit oder Zukunft führt. Zum Beispiel die Erinnerung an einen außergewöhnlich guten Schlag, den wir früher mal aus ähnlicher Position vollbracht haben. Und wenn unser mentales Schlag-Archiv da nichts Entsprechendes hergibt, dann bauen wir uns unser Erfolgserlebnis einfach selbst: Wir stellen uns vor, wie wir gleich einen perfekten Schlag vollbringen werden. Wie der Ballflug aussehen wird, wie sich der Schlag, die Geschwindigkeit, der Rhythmus anfühlen werden (Rück- und Durchschwung, Impact), wo exakt der Ball aufkommen wird, wie er bouncen und wo er zum Stillstand kommen wird.

Unmittelbar vor dem Schlag sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit im vierten Schritt dann aber wirklich ins sehr

eng gesteckte Hier und Jetzt zurückführen. Die Vergangenheit können Sie ohnehin nicht mehr verändern, und Ihre Zukunft können Sie nur in der Gegenwart beeinflussen. Fokussieren Sie sich direkt vor dem Schlag ausschließlich auf sich und den Ball. Konzentrieren Sie sich darauf, wo genau Sie den Ball treffen werden (ja: Werden! Und nicht „möglichst gerne wollen“ oder ähnliche Weichmacher!). Und dann vertrauen Sie einfach mal ihrem Kopf. Geben Sie die Kontrolle ab und lassen Sie den Schlag einfach nur geschehen, ohne großartige Instruktionen. Wenn Sie sich vorher mit den richtigen Gedanken positiv programmiert haben, dann wird ihr Kopf alles ihm Mögliche tun, um dieses Programm auch exakt so abzuspielen. In den ein bis zwei Sekunden, die ein Golfschlag dauert, ist es ohnehin nicht möglich, die bis zu 130 Muskeln, die bei einem Golfschlag zum Einsatz kommen, bewusst zu kontrollieren. Die Qualität unseres Schlags hängt neben der mentalen Klarheit von der unbewussten Kompetenz ab, die wir uns im Laufe der Zeit durch unendlich viele Schläge aufgebaut und in unserem Unterbewusstsein abgespeichert haben. Aber das ist schon wieder ein anderes Thema, über das ich Ihnen ein andermal gerne mehr erzähle.

Übrigens können Sie dieses Vorgehen gegen Ablenkungen natürlich nicht nur auf dem Golfplatz, sondern eigentlich überall trainieren. Genau das ist das Schöne am mentalen Training: Sie können es jederzeit zwischendurch einbauen, unabhängig davon, wo Sie gerade sind. Hauptsache, Sie trainieren regelmäßig. Dreimal zwei Minuten täglich, und Sie spielen schon ganz bald auf einem deutlich höheren Level!

Lehnart von Zitzewitz gehört aufgrund seines Trainingsfleißes und seines starken Willens zu Haralds Lieblingsklieuten. Mit seinen 16 Jahren gehört er in seinem Heimatclub, dem Golf- & Landclub Kronberg, der 1. Mannschaft an. Er spielt aktuell mit einem Handicap von 2. Sein Fokus liegt momentan ganz auf den diesjährigen Hessenmeisterschaften AK16.

Harald Dobmayer ist Mental- und Performance-Coach und sorgt bei Sportlern, Führungskräften und Medienpersönlichkeiten dafür, dass sie ihre beste Leistung genau dann zeigen können, wenn es wirklich drauf ankommt. Im Golfbereich betreut er seit mehr als 15 Jahren Tour-Pros und Amateure aller Handicap-Klassen. Sehr beliebt sind auch seine YouTube-Videos und sein wöchentlicher Podcast „Performance gewinnt!“. Sie erreichen ihn unter haralddobmayer.com.

