

fairways • Golf-Sport-Magazin
www.fairways.de
Ausgabe November/Dezember 2020
Verkaufspreis: € 4,00

fairways

GOLF-SPORT-MAGAZIN

GOLDREGEN

für Deutschland
bei den Team- & Einzel-
Europameisterschaften



DGV-MANNSCHAFTSPOKAL
Youth Challenge



Grüne und rote Poker-Chips eignen sich für diese Übung optimal, kleine Zettel gehen aber auch

Im Winter spielen Sie einfach zwischen Ihren Ohren

Die (leider viel zu kurze) Saison 2020 ist für die meisten Golfer mittlerweile schon wieder vorbei: Gerade in diesen Zeiten werden wohl (und hoffentlich!) die wenigsten von Ihnen das Golfbag einpacken und in wärmere Gefilde fliegen/fliehen. Die allermeisten werden ein letztes Mal ihre Schläger putzen und ihr Bag dann mit einem tiefen Seufzer zum Winterschlaf in den Keller oder die Garage bringen. Bye bye Golf – see you in 2021!

• Text: Harald Dobmayer, Fotos: Sandra Wellmann

Wirklich??? War's das jetzt mit Golf in diesem Jahr? Das muss nicht sein und das sollte auch nicht so sein. Denn auch wenn das Wetter uns für Platzrunden einen Strich durch die Scorecard macht, so können wir doch trotzdem weiterhin fleißig gute Schläge genießen und an unserem Handicap arbeiten – im Kopf! Denn im Grunde genommen, ist es unserem Gehirn völlig schnuppe, ob unser Golfspiel nun auf dem Platz, auf der Range oder zwischen unseren Ohren stattfindet. Der größte Vorteil beim Golfspiel im Kopf: Wir können uns dabei die besten Schläge herauspicken und sie nochmal ausgiebig genießen – und auf der anderen Seite die schlechtesten Schläge abschließend verarbeiten, das Beste aus ihnen herausholen und sie danach endgültig abhaken und vergessen.

Ich möchte Ihnen heute eine kleine Übung vorstellen, die ich meinen Golfklienten nach jeder Runde empfehle. Sie können sie aber auch wunderbar zum mentalen Saison-Abschluss verwenden. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Stift und ein paar kleine Zettel. Wenn Sie die Übung wie ich in meinen Coachings noch ein wenig eindrücklicher gestalten möchten, dann nehmen Sie statt der Zettel rote und grüne Blanko-Spielchips.

Die erste Aufgabe besteht nun darin, dass Sie sich Ihre drei besten und drei schlechtesten Golfschläge 2020 in Erinnerung rufen. Diese notieren Sie dann jeweils stichwortartig auf denzetteln, also zum Beispiel „Chip-in an der 13 Anfang September“ oder „Drive an der 4 Clubmeisterschaften 1. Runde“ oder „6-Meter-Putt an der 7 auf dem Jakobsberg“ oder „Wasserschlag im Domtal an der 16“. Sie wissen schon ... Wenn Sie mit den Spielchips arbeiten, dann schreiben Sie die guten Schläge bitte auf die grünen Chips, die schlechten auf die roten. Interessanterweise können sich die meisten Spieler direkt nach der Runde leichter an schlechte Schläge erinnern. Im Rückblick am Ende des Jahres dominieren dann eher die guten. Ein interessantes Phänomen, aber das mal nur am Rande ...

Im nächsten Schritt nehmen Sie sich nun die Zettel beziehungsweise Chips mit den schlechten Schlägen vor: Sie rufen sie sich nochmals kurz ins Gedächtnis, und dann gehen sie nach meiner „Triple-A-Checkliste“ für die Verarbeitung von Fehlschlägen (auch im übertragenen Sinne!) vor. Direkt nach dem Schlag kommt vor den drei A's noch ein Ä für Ärgern. Das haben Sie aber sicherlich damals auf der Runde schon ausgiebig gemacht, richtig? Dann können wir uns das an dieser Stelle ja sparen. Die drei As lauten also:

1. Analysieren: Überlegen Sie sich, was die Ursache für diesen schlechten Schlag war. War es eine technische Sache? Oder kamen Ihnen störende Gedanken in den Sinn? Vielleicht hatte es aber auch gar nichts mit

Ihnen zu tun: Die Lage des Balls war miserabel und mehr war einfach nicht herauszuholen. Oder es war wirklich unglaubliches Pech und hätte auch völlig anders – positiv! – ausgehen können.

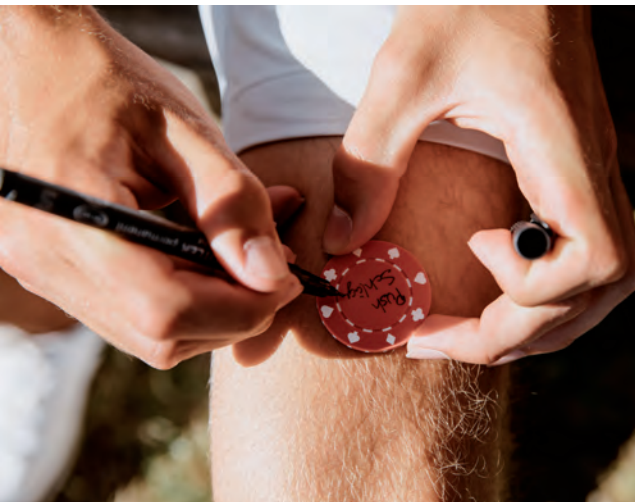
2. Antizipieren: Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Lage anders machen würden. Ganz wichtig: Gehen Sie diesen



Auch nach dem Spiel können wir mit guten und schlechten Schlägen noch eine Menge anfangen

Schritt zukunftsorientiert an und wühlen Sie nicht in der Vergangenheit herum, die Sie ohnehin nicht mehr ändern können. „Der Hätte, der Wäre und der Wenn“, sagte einer meiner Profi-Klienten immer, „die haben gar keine Platzierlaubnis.“ Wenn Sie in der Analyse schon zu dem Schluss gekommen sind, dass es gar nicht an Ihnen lag, sie also keinerlei Einfluss auf den Ausgang der Situation hatten, dann können Sie diesen Schritt natürlich einfach überspringen.

Am Ende dieser Antizipationsphase formulieren Sie bitte einen möglichst einfachen „Wenn ... dann ...“-Satz, denn genau genommen arbeitet unser Ge-



An die schlechten Schläge erinnern wir uns direkt nach der Runde meistens besser ...

hirn mit genau solchen Verknüpfungen: „Wenn ich das nächste Mal bei Gegenwind auf dieser Höhe des Fairways liege, dann nehme ich besser ein Eisen 5 statt des Sechсers.“ Oder: „Wenn ich nochmal so abgehetzt an den Abschlag komme, nehme ich mir zehn Sekunden, um die Augen zu schließen, tief durchzuatmen und mich auf den nächsten Schlag zu fokussieren.“

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Ich formuliere meine „Wenn ... dann ...“-Sätze immer in der Gegenwart, denn auch das kann unser Gehirn am besten verarbeiten. Auf einer sehr tiefen Verarbeitungsebene kennt unser Kopf weder Verneinungen noch Vergan-

... auf lange Sicht behalten wir eher die guten Schläge im Gedächtnis



genheit und Zukunft. Alles sollte positiv und im Jetzt formuliert sein. Sie werden überrascht sein, wie viel besser Ihr Gehirn mit solchen Anweisungen arbeiten kann.

3. Abhaken: Unser letztes „A“, aber nicht weniger wichtig. Jetzt in der Saison-Nachbetrachtung können Sie ganz einfach ihren Zettel oder den roten Spiel-Chip nehmen und ihn im Mülleimer entsorgen. Vielleicht haben Sie es sich ja fürs Winter-Mentaltraining auch am Kamin gemütlich gemacht, dann schmeißen sie den Zettel (den Chip bitte nicht!) ganz einfach ins Feuer.

Der Umgang mit den guten Schlägen ist naturgemäß deutlich einfacher: Genießen Sie sie einfach nochmal ausgiebig! Und zwar auf möglichst vielen Sinnesebenen, wobei das Geföhlte dabei der wichtigste Wahrnehmungskanal ist. Und mit Gefühl meine ich sowohl ihre (dann hoffentlich ausschließlich positiven) Emotionen als auch ihr Bewegungsgeföhl: Genießen Sie Ihre Freude und Ihren Stolz über den tollen Schlag wie damals auf dem Platz (oder sogar noch mehr!). Spüren Sie in sich hinein: Wo sitzt dieses angenehme Geföhl? Können Sie es eventuell sogar noch verstärken? Vielleicht können Sie der Emotion sogar eine Farbe oder eine Form zuordnen. All das sind nützliche Dinge (und Verknüpfungen für unser Gehirn!), die wir nächstes Jahr auf dem Platz wieder nutzen können. Und spüren Sie auch nochmal in das Bewegungsgeföhl hinein: Wie war Ihr Rhythmus? Wie fühlte sich diese perfekte Bewegung an im Rückschwung, im Treffmoment, im Durchschwung?

Die Zettel mit den guten Schlägen beziehungsweise die grünen Chips werfen Sie selbstverständlich nicht weg, sondern sammeln sie. Nehmen Sie sich im Laufe Ihres Golfer-Lebens immer wieder einmal ein paar Minuten oder Stunden, um sich mit Hilfe dieser Zettel oder grünen Chips an diese tollen Momente zu erinnern und sich wieder ins Bewusstsein zu rufen, was für einen tollen Sport Sie da doch ausüben! Vielleicht lagern Sie sie sogar in Ihrer Golftasche, dann haben Sie sie beim nächsten Tief auf der Runde direkt wieder griffbereit.

Übrigens veranstalte ich am Donnerstag, 26. November, um 19:00 Uhr eine kostenlose, etwa einstündige Online-Einführung ins mentale Training. Die meisten Plätze für mein „Basiscamp Mentale Stärke“ sind bereits vergeben, aber für Sie als „fairways“-Leser/in halte ich noch einige Restplätze frei. Holen Sie sich gerne einige Anregungen fürs mentale Wintertraining und melden Sie sich unter haralddobmayer.com/basiscamp an. Bitte erwähnen Sie dabei den Hinweis „fairways“, um sicher einen Platz zu erhalten.



Nach der Verarbeitung werfen wir die schlechten Schläge symbolisch in den Mülleimer

Die „guten Zettel“ bzw. grünen Chips heben wir uns auf, zum Beispiel in der Golftasche



Lennart von Zitzewitz gehört aufgrund seines Trainingsfleißes und seiner mentalen Stärke nicht nur zu Haralds Lieblingsklienten, sondern auch zu den Geheimtipps im deutschen Golf-Nachwuchs. In diesem Jahr gewann er die Hessenmeisterschaft AK16 und die 5. DGV Youth Challenge AK16. Mit seinem Handicap von 1,3 ist er längst ein wichtiger Rückhalt für die 1. Mannschaft seines Heimatclubs, des Golf- & Landclubs Kronberg. Für das kommende Jahr peilt Lenni weitere Siege auf nationaler und am besten auch schon auf internationaler Ebene an.

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.

