



MEIN BALL MACHT WAS ICH WILL

MENTAL STARK VON DER
1 BIS ZUR 18

BELOWPAR

Inhalt

Vorwort	3
Wo stehen Sie?	9
Kapitel 1: Unser Verhalten	13
Die Macht des Unterbewusstseins	15
Die Vorteile einer positiven Grundhaltung	16
Der Broaden-and-Build Effekt	17
Die Umsetzung positiver Verhaltensmuster	18
Der Faktencheck	19
Negative Selbstgespräche	21
Negative Gedanken vs. Negatives Verhalten	23
Die „STOPP“ Technik	27
Was, wenn alle Stricke reißen?	30
Was, wenn alle Stricke trotzdem reißen?	32
Kapitel 2: Die Einstellung	33
Ihre Motivation	34
Die Einstellung glücklicher Menschen	35
Die „4 by 4- Technik“	41
Die Herzatmung	42
Die Angst vor Fehlern	44
Fluch oder Segen: Der erste Abschlag	50
Angst vor Erfolg	52
Fearsetting	60
Sprache ist nicht gleich Sprache	62
Die Einstellung erfolgreicher Menschen	63
Machen Sie sich frei vom Score	64
Strategy – Aim – Trust	65

Kapitel 3: Der Fokus	72
Der richtige Fokus	75
Fokuserhöhende Methoden zur Anwendung auf dem Golfplatz.....	77
Sind Sie ein Routinier?	79
Fokuserhöhende Methoden zur Anwendung außerhalb des Golfplatzes	87
Das sagt die Wissenschaft.....	100
Kapitel 4: Die innere Überzeugung	104
Placebo und Nocebo	104
Die Dopamin Falle	107
Die eigenen Glaubenssätze herausfinden und auflösen	110
Gescheiterte Ziele als Ursache für negative Glaubenssätze.....	113
Die Technik des Reframings.....	116
Mit Niederlagen umgehen	116
Ziele: Ja oder Nein ?	117
Die Post- Game Analyse	120
Die eigene Überzeugung stärken.....	123

Vorwort

Tommy Amour hat vor geraumer Zeit einmal folgendes über den Golfsport gesagt: „Der Golfsport zeichnet sich dadurch aus, dass man versucht, aus den schlimmsten Verrenkungen des Körpers eine graziöse Bewegung zu machen.“ Dabei hat er nicht ganz Unrecht. Der gesunde Mensch besitzt insgesamt 656 Muskeln, 124 davon werden beim Golfschwung in Anspruch genommen. Das macht den Golfschwung per se sehr komplex.

Je komplexer der Bewegungsablauf, desto mehr Meinungen, Ratschläge und Regeln scheint es zu geben. Es ist schwer ein Buch mit technischen Anweisungen für einen simplen Bewegungsablauf, wie etwa den Schuss oder den Pass eines Fußballs zu finden, jedoch gibt es technische Anleitungen, Neuerungen, oder Tipps für den scheinbar richtigen Golfschwung an jeder Ecke. Golfzeitschriften zum Beispiel sind voll davon.

Auf den Driving Ranges dieser Welt wird daher ständig am Schwung gefeilt und nach dem alles verändernden Tipp gesucht. Diese 124 Muskeln gleichzeitig, im Bruchteil einer Sekunde bewusst zu steuern, ist vollkommen unmöglich. Dass es trotzdem gelingt, verdanken wir unserem Kopf. Genauer gesagt unserem Gehirn.

Bevor wir jedoch ins Detail gehen, möchten wir mit einer Portion Optimismus beginnen. Pessimismus verkauft erstens keine Bücher und zweitens sind wir aufrichtig davon überzeugt, dass die Tipps in diesem Buch auch Ihnen dabei helfen, Ihr inneres Potential auszuschöpfen. Die Methoden, die uns als ehemalige, hoffnungslose Choleriker, Kopfschüttler und Schlägerschmeißer zu einem Plus- und einem Singlehandicap verholfen haben, helfen garantiert auch Ihnen.

Zurück zum Gehirn: Unser Gehirn ist die Steuerzentrale unseres Körpers und besteht aus Milliarden von winzigen Zellen, den sogenannten Neuronen.

Jedes Neuron besteht aus drei Komponenten. Dendriten empfangen Signale von anderen Zellen, Axonen geben Signale an andere Zellen weiter und der Zellkörper steuert dieses Zusammenspiel. Unser Gehirn funktioniert auf der Grundlage von Elektrizität. Neuronen sind kleine elektronische Nachrichtensysteme, die Ihre Botschaften mit Geschwindigkeiten von teilweise über 300 Stundenkilometern transportieren. Jedes einzelne Neuron erzeugt zwar nur einen kleinen Betrag an Elektrizität, doch die Gesamtheit aus rund 20 Milliarden Neuronen und über 160 Billionen Verbindungen, erzeugt genug Energie, um eine 20-Watt-Glühbirne zum Leuchten zu bringen. Tatsächlich nehmen wir davon nur einen Bruchteil bewusst wahr. Unser Unterbewusstsein ist für den Großteil unseres Denkens und unseres Handelns verantwortlich. Es erlaubt uns komplexe Aufgaben, wie den Golfschwung, mit der Zeit ohne bewusstes Eingreifen automatisch ablaufen zu lassen. Die mentale Leistung, sprich die Qualität des Zusammenspiels von Bewusstsein und Unterbewusstsein, kann eine Golfrunde in die eine oder die andere Richtung lenken und ist beim Golf von unheimlicher Wichtigkeit, denn Golf ist eine der wenigen Sportarten, bei der Spieler mehr Zeit zum Denken, als zum Spielen haben.

Die Zeit, in der wir den Schläger tatsächlich schwingen, ist im Vergleich zu der durchschnittlichen Dauer von 4 bis 4,5 Stunden einer Golfrunde geradezu winzig. Wir verbringen ein paar wenige Minuten mit dem Schwingen des Schlägers am Ball, je nach Vorbereitung zirka 30 Minuten, um uns auf einen Schlag vorzubereiten und die restliche Zeit verbringen wir damit, von Schlag zu Schlag zu laufen und zu denken. Was und wie wir in dieser Zeit denken, hat einen gewaltigen Einfluss auf die Zahl, die nach 18 Löchern auf dem Papier steht.

Evolutionsbedingt ist unser Gehirn ausschließlich an unserem Überleben interessiert. Von einer guten Leistung auf dem Golfplatz war von 200 Tausend Jahren keine Rede, dennoch bringt der Golfplatz ähnliche Verhaltensmuster in unterschiedlichem Kontext hervor. Die mentale Leistung eines Spielers wird in der Zwischenzeit nicht zu

Unrecht als 15. Schläger anerkannt. Eine Vielzahl heutiger Top Profis nennt in Interviews immer wieder das mentale Gerüst als ausschlaggebenden Faktor, der die Weltspitze von allen anderen Profis unterscheidet. Wer am Sonntag eines PGA Tour Events als Jubelnder vom 18. Grün geht, hat das oft nicht einzig und allein langen Drives, präzisen Annäherungsschlägen und gelochten Putts zu verdanken. Solche Erfolge sind oft mit Drucksituationen verbunden, die es zu meistern gilt und die gibt es nicht nur auf der PGA Tour. Jeder Golfer begegnet im Laufe der Zeit immer wieder Drucksituationen auf dem Golfplatz. Von Zuschauern am ersten Abschlag, über die Chance das Handicap mit einem Birdie an Loch 18 noch zu unterschlagen, bis hin zu einem wichtigen Putt in einem Mannschaftsevent oder den Clubmeisterschaften. Drucksituationen können vielseitiger Natur sein und müssen auch nicht im auf den ersten Blick von außen ausgelöst werden. Der Wille sein Potential voll auszuschöpfen, reicht manchmal schon, um Druck auszulösen. Fakt ist: Wer erfolgreich mit Drucksituationen umgeht, geht oft als Sieger vom Platz.

Das ist eine Wahrheit die wir als aktive Turnierspieler immer wieder erfahren haben. Wir sind Patrick und Freddy. Zwei Brüder aus dem Raum Stuttgart, Bundesliga Spieler, Single- und Plus-Handicapper.



Wir lieben den Sport, zu dem wir im Alter von 7 Jahren durch unsere Eltern und Großeltern gekommen sind. Freddy spielte zudem 4 Jahren lang in den USA College Golf und erinnert sich noch genau an ein Gespräch mit seinem Coach im Sommer des Jahres 2013 nach einer 77 Runde im Stuttgarter Golfclub Solitude. 77 Schläge waren zwar genug, um das Turnier zu gewinnen, jedoch nicht im Ansatz ein zufriedenstellendes Ergebnis. Schon gar nicht, wenn man die Runde mit einem Doppelbogey beendet. Sein Coach meinte damals, dass Freddy zwar nun Golfspielen könne, mental jedoch ein totaler Anfänger sei. Damit hatte er seiner Meinung nach zwar nicht ganz Recht, setzte jedoch eine Kettenreaktion in Gang, die schlussendlich mit Erfolg endete. Freddys Wilmington University schaffte die Endrunde der amerikanischen Meisterschaften 2016 und beendete das Turnier auf Rang 8. Freddy feierte zudem 2 Turniersiege und gleich mehrere mit dem Team.

Zurück ins Jahr 2013: Das Gefühl, gutes Golf zu spielen, jedoch keine zufriedenstellenden Ergebnisse zu erzielen, ist definitiv kein schönes für einen jungen Spieler und veranlasste uns dazu, uns massiv mit Psychologie und vor allem mit Sportpsychologie auseinanderzusetzen. Seminare, Coachings, Bücher,...viele Bücher und Unmengen an Artikeln und Videos. Warum machen wir das? Das ist eine gute Frage zu der wir folgende Antwort haben.

Jeder hat ein Hobby. Andere sammeln Briefmarken, wir gucken Ted Talks, besuchen Seminare und lesen Bücher über Psychologie. Der Glaube nach der Schule sei das Lernen vorbei, ist ein Irrtum. Wir sind fasziniert. Fasziniert von menschlichem Potential, dem Verschieben von Komfortzonen, dem Erweitern von Horizonten und wir lieben Golf. Wir leben außerdem nur einmal, zumindest glauben wir, dass wir nur einmal leben. Grund genug, um das Meiste daraus zu machen, finden Sie nicht?

Eine Golfrunde ist im Prinzip eine Reflektion des Lebens: Höhen und Tiefen. Gute Schläge, schlechte Schläge. Manchmal mental anspruchsvoll, manchmal absolut leicht und spannend. Nicht umsonst gibt es das Sprichwort: „Auf dem Golfplatz lernt man

Menschen kennen.“ Golf ist anspruchsvoll und es ist nicht immer leicht, mit Anspruchsvollem umzugehen. Das ist im wahren Leben nicht anders. Wir treffen nicht immer ins Schwarze, es geht nicht immer aufwärts und nach unserem Sinn. Doch es sind diejenigen, die mit den Höhen und Tiefen umgehen können, sich durchboxen, Lösungen finden, kreativ und gewillt sind durchzuhalten, die am Ende ein glückliches und erfolgreiches Leben führen. Wer dieselben Qualitäten auf dem Golfplatz zeigt, der wird auch dort erfolgreich sein.

Sich intensiv und leidenschaftlich mit Psychologie zu beschäftigen, hilft daher nicht nur beim Golf spielen. Wer den Kopf versteht, der versteht sich selbst, der versteht andere, wird empathischer, knüpft neue, intensivere Kontakte und ist in der Lage Dinge aus Perspektiven zu betrachten, an die zuvor noch niemand gedacht hat. Unser Streben und unsere Suche nach Techniken, Tipps und Tricks zu mentaler Stärke auf dem Golfplatz gehen daher mit der Frage einher, was ein erfülltes und erfolgreiches Leben ausmacht. Unsere Leidenschaft für den Golfsport und das geschriebene Wort hat uns dazu veranlasst, unseren Blog auf belowpar.de ins Leben zu rufen. Unsere Faszination für Psychologie und der Wille ständig dazuzulernen haben uns dazu veranlasst, dieses Buch zu schreiben. Dieses Buch ist das Ergebnis unserer Recherche, eigener Erfahrungen und Experimente.

In diesem Buch geht es darum, Ihnen Wege, Denkmuster und Übungen für ein starkes mentales Gerüst mit auf den Weg zu geben, sodass Sie zukünftig immer öfter und immer konstanter Ihr volles Potential ausschöpfen. Wir bitten Sie jedoch, offen für neue Konzepte zu sein und sich auf manches einzulassen, das Sie bisher wahrscheinlich noch nicht bedacht haben. Alle der hier vorgestellten Konzepte, Techniken und Ideen sind ausführlich geprüft worden. Wenn Sie sich entscheiden dieses Buch zu lesen, sollten Sie eine große Leidenschaft für den Golfsport und einen Drang zur Verbesserung sowohl Ihrer

mentalen, als auch Ihrer spielerischen Leistung haben. Eine starke mentale Leistung zieht zweifelsohne eine starke spielerische Leistung nach sich.

Das Schöne am Golf ist die Tatsache, dass Spieler unterschiedlicher Klassen problemlos miteinander spielen und dabei Spaß haben können. So etwas ist beim Fußball, beim Basketball, beim Eishockey, beim Handball oder beim Volleyball nicht unbedingt der Fall. Golfer können unterschiedlich gut sein und trotzdem 4,5 Stunden Spaß zusammen haben. Jeder Golfer hat unterschiedliche Ziele. Der eine möchte die frische Luft und die Bewegung, die Landschaften und die verschiedenen Plätze genießen. Ein anderer liebt den Wettkampf, die Turniere und die Chance sich stets zu verbessern. Die körperliche Seite des Spiels ist eingeschränkt, die mentale Seite nicht. Nicht jeder Körper ist, wie der von Bubba Watson oder Dustin Johnson, für 300+ Meter lange Drives gebaut. Und wenn man darüber nachdenkt, so wird man feststellen, dass ein Drive nicht mehr tun kann, als Mitte Bahn zur Ruhe zu kommen. Klar kann es Ihr Ziel sein, jeden Ball vom Fairway aus einzulochen, doch ein solches Ziel ist sehr unrealistisch.

Wie unrealistisch das ist, zeigt Mark Broadie in seinem Buch „Every Shot Counts“ – „Jeder Schlag Zählt“: PGA Tour Profis lochen aus 5m in nur 23 % der Fälle ein. Golf ist deutlich härter, als gedacht oder? Mit einer starken mentalen Leistung gewinnt ein Handicap 5 Spieler plötzlich keine Majors und ein Anfänger wird wahrscheinlich nicht innerhalb kürzester Zeit einstellig, doch ein starkes mentales Gerüst hat zweifelsohne die Power, unser individuelles Potential zu erreichen. „Die körperliche Seite ist limitiert, die mentale Seite nicht.“ Dieser Satz stammt von Tim Grover, Personaltrainer von Basketballlegende Michael Jordan. Von außen unterscheiden wir uns alle, von innen jedoch nicht. Mit einer starken mentalen Leistung ist es jedem Golfer möglich, sein Potential voll auszuschöpfen. Und Sie sind besser als Sie denken. Wir Menschen überschätzen oft, was wir in einem Jahr schaffen können, unterschätzen jedoch gerne, was wir in 10 Jahren schaffen können.

Veränderungen und Verbesserungen benötigen Zeit. Wenn Sie dieses Buch lesen und ein Handicap von 20 oder besser haben, spielen Sie wahrscheinlich nicht erst seit gestern Golf. Sehr wahrscheinlich ist es außerdem, dass Sie bei Ihren ersten Schwungversuchen den Ball nicht einmal getroffen haben. Wenn Sie jemals einer Gruppe Happygolfern oder einem Anfängerkurs zugeschaut haben, so wissen Sie, was wir meinen. Übung macht nach wie vor den Meister und nichts geht über häufiges Wiederholen. Das gilt auch für den mentalen Bereich. Gerade dann, wenn Ihre mentale Leistung seither alles andere als vorteilhaft war. Dazu jedoch später mehr. Mark Aurel, Römischer Kaiser und Philosoph hat einmal gesagt: „Das Leben eines Menschen ist, was seine Gedanken aus ihm machen.“ Das trifft beim Golf voll ins Schwarze. Wer Veränderungen annimmt und bereit ist, die notwendige Zeit in den Fortschritt zu investieren, der befindet sich langfristig auf der Siegerstraße. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen. Viel Spaß und viel Erfolg.

Wo stehen Sie?

Es macht im Sport Sinn regelmäßig zu reflektieren, seine Fortschritte zu messen und Schwächen ausfindig zu machen. Das Gleiche gilt für den mentalen Aspekt des Golfspiels. Wer nicht weiß wo er steht, kann Fortschritte nicht in dem Maße erkennen, wie es für eine positive Weiterentwicklung wichtig wäre. Beschäftigen Sie sich daher einen Moment lang mit Ihrem jetzigen mentalen Gerüst und beantworten Sie folgenden Fragen am besten schriftlich und so ehrlich als möglich.

Wiederholen Sie den Fragebogen einige Zeit nach dem Sie dieses Buch gelesen und dessen Inhalte angewendet haben. So können Sie spätere Resultate mit den jetzigen Resultaten vergleichen und Ihren Fortschritt messbar machen. Vergeben Sie für die folgenden Aussagen eine Zahl zwischen 1 und 6. Je höher die Zahl, desto eher stimmen Sie der Aussage zu. 6 bedeutet, die Aussage trifft voll und ganz auf Sie zu. Eine 1 bedeutet,

die Aussage trifft nicht zu und eine 3 beschreibt die goldene Mitte bei welcher die Aussage manchmal, allerdings nicht immer auf Sie zutrifft:

- 1.) Auf dem Golfplatz ärgere ich mich häufig unmittelbar nach einem Schlag
- 2.) Ich laufe oft mit gesenktem Kopf über den Golfplatz.
- 3.) Ich wünsche mir oft, dass ich vergebene Schläge noch einmal spielen könnte, auch wenn diese schon 2-3 Löcher zurückliegen.
- 4.) Ich konzentriere mich auf einer Runde auf das, was bereits schiefgegangen ist und was vorrausichtlich noch schiefgehen wird.
- 5.) Gute Schläge betrachte ich als selbstverständlich.
- 6.) Meine Mitspieler ziehen mich oft runter.
- 7.) Ich lasse mich leicht ablenken.
- 8.) Ich ahne negative Ergebnisse eines Schlages, bevor ich diesen überhaupt ausgeführt habe.
- 9.) Ich glaube, dass Erfolg reine Glückssache ist.

Anhand der Formulierung der Fragen ahnen Sie wahrscheinlich bereits, dass ein Ergebnis zwischen 1-2 nicht optimal ist. Dieses Ergebnis erhalten Sie, indem Sie die Zahlen, welche Sie für die einzelnen Fragen vergeben haben addieren und durch 9 teilen. Ein Ergebnis zwischen 3-4 bedeutet, dass Sie im mentalen Bereich nach wie vor Potential haben und selbst wenn Sie alle Fragen mit der Zahl 5 oder 6 beantwortet haben, können Sie noch das ein oder andere lernen. Sie möchten ein noch genaueres Bild Ihres jetzigen mentalen Standes haben, so bitten Sie doch Freunde, Verwandte oder häufige Mitspieler, die Sie und Ihr Golfspiel kennen, den Fragebogen für Sie auszufüllen.

Jede der 9 Fragen, die wir Ihnen gestellt haben, repräsentiert einen wichtigen Aspekt Ihres mentalen Golfspiels, auf die wir im folgenden in den einzelnen Kapiteln genauer eingehen möchten. Frage 1 beschäftigt sich mit Ihrem Verhalten auf dem Golfplatz. Frage 2 beschäftigt sich sowohl mit Ihrem Verhalten, als auch mit der Einstellung

mit der Sie Golf spielen. Ebenso Frage 3, 4 und 5. Bei Frage 6 und 7 geht es um Ihren Fokus, bei Frage 8 und 9 um Ihren Glauben. Ihr Verhalten, Ihre Einstellung, Ihr Fokus und Ihr Glauben sind die Eckpfeiler Ihres mentalen Gerüsts und entscheiden, ob Sie dauerhaft erfolgreich sind oder nicht.

Alle diese Eckpfeiler sind eng miteinander verbunden und bauen aufeinander auf. Wie die Eckpfeiler eines Gebäudes ist jeder der einzelnen Aspekte des mentalen Gerüsts nicht mehr oder weniger wichtig als die anderen Aspekte. Spielen alle 4 zusammen, so entsteht eine solide und unerschütterliche Grundlage, die es Ihnen erlaubt Ihr Potential voll auszuschöpfen.

Das Verhalten ist der wohl sichtbarste Teil des mentalen Gerüsts, denn wie Sie sich auf dem Golfplatz bewegen, was Sie sagen und tun, kann im Prinzip von jedem wahrgenommen werden. Das Verhalten ist zudem eine Reflektion aller anderen Aspekte. Die Einstellung ist das Mindset, beziehungsweise die mentale Herangehensweise an eine Runde, eine Trainingseinheit, eine Trainerstunde oder ein Turnier. Je nach Einstellung, die Sie am jeweiligen Tag mit sich bringen, kann Ihr Fokus variieren.

Sind Sie voller Energie, gut gelaunt und mögen den Platz auf dem Sie spielen, so werden Sie wahrscheinlich hochfokussiert auftreten. Sind Sie dagegen unmotiviert, schlecht gelaunt und mögen den Platz auf dem Sie gerade spielen überhaupt nicht, so werden Sie dementsprechend wenig Fokus an den Tag legen. Der wahrscheinlich grundsätzlichste und allgemeinste Aspekt ist Ihr Glauben. Beim Glauben auf dem Golfplatz handelt es sich nicht unbedingt um Ihre religiöse Einstellung. Es geht vielmehr um Ihre Glaubenssätze, sprich die Überzeugung mit der Sie Golf spielen. Glaubenssätze müssen nicht immer bewusst in Erscheinung treten. Sie sind eine im Unterbewusstsein verankerte Überzeugung, die Sie tagtäglich lenkt. Auf und abseits des Golfplatzes.

Alle 4 Eckpfeiler des mentalen Gerüsts werden in den folgenden Kapiteln ausführlich beschrieben und erklärt. Zudem haben wir Techniken und Übungen für Sie,

die Ihre Sichtweise auf den mentalen Aspekt des Golfspiels verändern und neue Kräfte freisetzen können. Bedenken Sie erneut, dass Ihr Kopf die Steuerzentrale Ihres Körpers ist. Ohne unser Gehirn ist unser Körper nicht in der Lage zu funktionieren, geschweige denn Golf zu spielen. Wie Ihr Körper funktioniert ist eine Reflektion Ihres Kopfes, beziehungsweise Ihres Denkens. Das ist mit dem Golfspiel nicht anders und unterstreicht die Wichtigkeit des mentalen Trainings.

Kapitel 1: Unser Verhalten

Wenn Sie im Fernsehen gelegentlich Profigolf verfolgen, dann machen Sie sich doch einmal für 10 Minuten den Spaß und führen folgende Strichliste: Jedes Mal, wenn ein Profi sich nach einem missglückten Schlag negativ verhält, den Kopf hängen lässt oder sich ärgert, machen Sie einen Strich auf ihr Papier. Dasselbe machen Sie, wenn Sie das nächste Mal auf der Driving Range Ihres Heimatplatzes sind. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse. Sie ahnen bereits im Voraus wie das Ergebnis ausfallen wird. Es ist nicht neu, dass Amateure deutlich öfter durch negatives Verhalten auffallen, als Profis. Glauben Sie nicht? Nennen Sie uns einen Choleriker und notorischen Nörgler auf der Tour!

Rickie Fowler verschiebt zum Ende seiner ersten Runde des olympischen Golfturnieres in Rio de Janeiro 2016 einen Par Putt, der ihn auf 5 über Par zurückwirft. Ein Ergebnis, welches für einen Weltklasse Golfer alles andere als befriedigend ist und Fowler die Chance auf eine Medaille in Rio fast schon unmöglich machte. Fowler locht den Ball zum Bogey ein und verzieht dabei nicht ein einziges Mal das Gesicht. Webb Simpson startet mit einem unterschlagenen Fairwayholz vom Tee in den Ryder Cup 2014 im schottischen Gleneagles und lächelt nach dem Schlag. Martin Kaymer hat am berühmten 17. Loch des TPC Sawgrass bei der Player's Championship 2014 unfassbares Pech mit seinem Abschlag. Kaymers darauffolgender Chip ließ seine Chancen das Par zu retten und damit seine Führung zu halten, weiter schwinden. Doch auch in diesem Beispiel ist bei Martin Kaymer keinerlei negatives Verhalten erkennbar. Was dann geschah ist Geschichte. Kaymer locht den Par Putt aus über 20m und gewinnt die Player's Championship mit einem Par am 18. Loch. Wenn Sie ab und an die Weltspitze beobachten wird Ihnen deutlich, dass kein Weltklasse Profi viel von negativem Verhalten hält. Selbstverständlich gibt es die eine oder andere Situation in der Henrik Stenson einen

Schläger zertrümmert, Rory McIlroy sein Eisen 3 im See versenkt, oder Jordan Spieth seinen Unmut über einen schlechten Schlag lautstark äußert. Jeder ist ab und an frustriert. Auch Profis. Doch Profis wissen, dass keines, der eben beschriebenen Verhalten zielführend ist. Spätestens beim nächsten Schlag liegt der Fokus wieder auf den Dingen, die sich kontrollieren lassen.

Erinnern Sie sich für einen Moment an eine Situation auf dem Golfplatz bei der Sie sich geärgert haben. Vielleicht haben Sie Ihren Schläger fallen gelassen oder weggeworfen, mit sich selbst oder Ihrem Ball geschimpft oder Sie haben sich, in negative Selbstgespräche versunken, auf den Weg zum nächsten Schlag gemacht. Erinnern Sie sich so deutlich wie möglich an diese Situation und deren Umstände. Vielleicht handelte es sich hierbei um eine Turnierrunde bei der einiges auf dem Spiel stand, vielleicht auch nur um ein freundschaftliches Match mit einem Arbeitskollegen. Versuchen Sie sich die Situation so lebhaft wie möglich vor Ihr geistiges Auge zu rufen. Nun denken Sie an den darauffolgenden Schlag und bewerten diesen auf einer Skala von 1-10. Die 1 steht in diesem Fall für einen komplett missglückten Schlag, die 10 für einen für Sie perfekten Schlag. Nicht selten stellen Amateure im Rahmen dieser Übung fest, dass negatives Verhalten die eigenen Fähigkeiten nicht unbedingt beflügelt. Oft wird der Ärger über den eben verpatzten Schlag mit zum nächsten Schlag getragen, welcher dann ebenfalls misslingt. Es entsteht eine Abwärtsspirale, die schon so manchen Score in ungeahnte Höhen befördert hat.

Anders bei den Profis. Profis ärgern sich zwar ebenfalls über misslungene Schläge, sind beim nächsten Schlag allerdings wieder voll auf die nächste Aufgabe fokussiert. Dabei hätten Fowler, Simpson und Kaymer in den eben beschriebenen Situationen allen Grund sich zu ärgern, wenn man bedenkt was dabei jeweils auf dem Spiel stand. Doch gerade in diesen Situationen ist es von enormer Wichtigkeit mit einer positiven Haltung zum nächsten Schlag zu gehen und den Kopf nicht hängen zu lassen. So wird die Chance auf

zukünftigen Erfolg stark erhöht und die Gefahr, in eine negative Abwärtsspirale zu fallen, stark verringert. Warum ist das so?

Die Macht des Unterbewusstseins

Das Unterbewusstsein und darin verwurzelte Denkmuster sind in der Tat eine Macht, die sich auf dem Golfplatz entweder positiv oder negativ auf unser Spiel auswirken kann. Generell ist alles, was wir Menschen tun, unterbewusst und nur ein winziger Bruchteil unterbewusster Gedanken und Handlungen erreicht unsere bewusste Aufmerksamkeit. Es gibt Dinge, die von Geburt an unterbewusst ablaufen, wie etwa das Atmen und Dinge, die zunächst erlernt werden müssen. erinnern Sie sich noch an Ihre erste Fahrstunde? Die Anzahl an Pedalen, Spiegeln, Lichtern, Knöpfen und unterschiedlichen motorischen Abläufen hat Sie zunächst wahrscheinlich ein bisschen überfordert. Der Körper hat die neuen Eindrücke zunächst bewusst wahrgenommen und jede Form der Aufmerksamkeit auf die neuen motorischen Abläufe gelegt. Sie haben sich sehr wahrscheinlich ausschließlich auf das Fahren konzentriert? Und heute?

Vorausgesetzt, Sie sind schon seit einigen Jahren Autofahrer, wird sich seit der ersten Fahrstunde viel getan haben. Ihre Gedanken sind jetzt sehr wahrscheinlich überall außer beim Autofahren selbst. Ähnlich verlief es mit dem Schreiben, dem Lesen oder dem Erlernen einer neuen Sprache. Was wir wiederholt tun, empfindet der Körper als wichtig und lässt es zum unbewussten Automatismus werden. Das ist ungeheuer wichtig, denn würden wir uns heute immer noch mit den motorischen Abläufen bei der Gangschaltung beschäftigen müssen, so hätten wir im Urlaub in unbekanntem Orten und Straßen Probleme, uns auf das Navigationssystem zu konzentrieren und würden uns kaum zurecht finden. Der Körper nimmt uns sozusagen die Arbeit des bewussten Denkens ab und tut es unbewusst. Wenn Sie einen Gedanken bewusst wahrnehmen, so können Sie davon ausgehen, dass Ihr Unterbewusstsein diesen Gedanken bereits hatte und ihn für wichtig

genug hielt, um Ihn ins Bewusstsein zu rufen. Dieser Prozess erlaubt es uns immer wieder Neues zu lernen und trifft nicht nur auf das Autofahren zu.

Beim Golf ergeht es uns nicht anders. Als Anfänger wollen wir den Schwung in allen Einzelheiten zunächst verstehen, bevor eine gewisse Regelmäßigkeit Ihn zum Automatismus werden lässt. Doch nicht nur der Schwung an sich, sondern auch das Verhalten auf dem Golfplatz, welches in einer gewissen Regelmäßigkeit wiederholt wird, verfestigt sich langfristig. Ob das positiv oder negativ für Ihr Spiel ist, entscheidet die Art Ihres Verhaltens. Sie können sicherlich erraten, was für einen Effekt das Fluchen auf dem Golfplatz auf Ihre Gesamtleistung hat.

Die Vorteile einer positiven Grundhaltung

Seit Sigmund Freud hatte man sich über 100 Jahre lang mit psychischen Problemen und der Frage, was Menschen unglücklich macht, beschäftigt. Mitte der Neunziger Jahre begannen einige Wissenschaftler anders zu ticken. Allen voran der kalifornische Psychologie-Professor Martin Seligman, der seine Aufmerksamkeit auf die Frage richtete, was Menschen glücklich macht. Das ist unserer Meinung nach ein weitaus vernünftigerer Ansatz, denn wir haben deutlich mehr davon, wenn wir die Taktiken, Routinen und Gewohnheiten glücklicher und erfolgreicher Menschen nachahmen. Seligman war es auch, der in einer Studie herausfand, dass optimistische Versicherungsvertreter im ersten Jahr 8% mehr Umsatz machten, als ihre pessimistischen Kollegen. Im 2. Jahr sogar ganze 31%.

Die Wissenschaft ist sich heute darüber einig, dass Ereignisse, die mit Emotionen verbunden werden, detaillierter und langfristiger im Gehirn gespeichert werden. Das bedeutet, dass wir Schläge, die uns freuen oder die wir positiv kommentieren, länger in Erinnerung bleiben, als Schläge, die wir unkommentiert hinnehmen. Dadurch sind wir in der Lage, uns diese Schläge (in ähnlichen Situationen) immer wieder vor Augen zu führen

und uns zu motivieren. Dasselbe gilt allerdings auch für schlechte Schläge: Fluchen beispielsweise fällt unter die Kategorie „Wut“ und sorgt ebenfalls für eine detailliertere und längerfristige Speicherung des Schlages. So positiv und hilfreich dieser Effekt bei guten Schlägen ist, so destruktiv ist er in Zusammenhang mit schlechten Schlägen. Denn wer erinnert sich kurz vor einem wichtigen Putt schon gerne daran, wie er einen ähnlichen Putt verpasst hat? Leider wirken negative Gedanken zudem intensiver als positive.

Dass sich schlechte Schläge nicht vermeiden lassen und auch bei Profis vorkommen ist nun kein Geheimnis mehr. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie schlechte Schläge mit so wenigen Emotionen verbinden wie möglich. Das mag am Anfang nicht einfach sein, allerdings lernt Ihr Gehirn auch diesen Prozess zu automatisieren und zukünftig unterbewusst ablaufen zu lassen. Spieler, die gerne und oft fluchen, tun dies oft unbewusst und sind sich daher oft nicht im Klaren, wie destruktiv sich das auf Ihr Spiel auswirkt.

Der Broaden-and-Build Effekt

Barbara Fredrickson ist Wissenschaftlerin an der Duke University im US-Bundesstaat North Carolina und Begründerin des Broaden-and-Build Effektes. Dieser besteht aus zwei Teilen und besagt zum einen, dass positives Verhalten das Bewusstsein erweitert und den Mensch dadurch kreativer und lösungsorientierter macht. Positives Verhalten bedeutet allerdings nicht das stumpfe Ballen der Faust bei jedem halbwegs gelungenen Schlag. Dr. Fredrickson spricht von einem 3:1 Verhältnis.

3 Teile positive, 1 Teil negative Gedanken reichen völlig aus, um diesen Effekt zu erzielen. Negative Gedanken sind nicht vollständig nutzlos. Gelegentliche Unzufriedenheit spornt uns beispielsweise an einen Teil unseres Spiels zu verbessern. Ohne Unzufriedenheit gäbe es auch keine ehrliche Analyse und Einschätzung des eigenen Spiels, geschweige denn einen Sinn für Realismus. Achten Sie dennoch bei Ihrer nächsten Runde

auf die Anzahl positiver und negativer Gedanken. Sie werden sich so zukünftig schneller bei negativen Gedanken ertappen und bewusst eingreifen können, sodass Sie dem 3:1 Verhältnis immer näher kommen. Wie genau Sie das am besten anstellen, erklären wir Ihnen im Folgenden.

Die Umsetzung positiver Verhaltensmuster

Der Mensch erneuert täglich 1% seiner Zellen. Nach zirka 3 Monaten hat sich die komplette Anzahl der Zellen erneuert, Gehirnzellen eingeschlossen. Bedenken Sie, dass das Erlernen mentaler Techniken, Strategien und Einstellungen daher kein kurzfristiger Prozess ist. Sie können davon ausgehen, dass Sie alle 3 Monate ein „neuer“ Mensch sind und eben diese Zeit sollten Sie einplanen bis sich neue Denkmuster und Verhaltensweisen unterbewusst etabliert haben. Zurück zum beliebten Beispiel des Fluchens: Wer von Ihnen konnte feststellen, dass sich die lautstarke Wiedergabe von negativen Gedanken über den eben ausgeführten Schlag auch negativ auf weitere Schläge auswirkt?

Wahrscheinlich fast jeder von Ihnen. Es gibt kaum ein Szenario in dem ein Spieler seinen Schläger in den Boden rammt, gegen das Bag tritt, wild fluchend zum nächsten Schlag stampft, und diesen dann sofort einlocht. Negative Gedanken hemmen unsere Kreativität und unser lösungsorientiertes Handeln. Außerdem sind negative Gedanken ansteckend. Das macht sich auf dem auf dem Golfplatz ebenso bemerkbar, wie im Alltag. Sie haben bestimmt schon einmal mit einer Person gespielt, die sich gerne und oft lautstark über das eigene Spiel beschwert hat. Wenn Sie sich danach ebenfalls beim Fluchen oder Kopfschütteln ertappt haben, ist das keine Seltenheit. Ebenfalls keine Seltenheit ist es, wenn Sie sich von der schlechten Stimmung eines Kollegen, Freundes oder Familienmitglieds anstecken lassen. Negatives Verhalten färbt ab. Doch wer häufig flucht, wird morgen wohl kaum damit aufhören. Es macht daher Sinn, am besten mit beiden der folgenden Techniken zu arbeiten.

Der Faktencheck

Die erste Technik ist Teil der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) und funktioniert nach einem simplen Prinzip. Sie hinterfragen Ihre negativen Gedanken, beziehungsweise Ihr negatives Verhalten und unterziehen es einem Faktencheck. Wenn wir fluchen, den Kopf schütteln, mit gesenktem Kopf über den Golfplatz laufen oder negative Selbstgespräche führen, sehen wir Dinge oft durch die negative Brille, die wir in diesem Moment tragen. Es ist dann einfach, in eine Abwärtsspirale zu geraten und sich auf die negativen Dinge einer Golfrunde zu konzentrieren. Wenn das der Fall ist, fällt es dem Körper umso schwerer sein Potential abzurufen, denn die Schaltzentrale füttert dem Körper negative Informationen. Der Körper passt sein Verhalten an. Machen Sie in diesem Fall den Faktencheck. Hinterfragen Sie Ihr negatives Verhalten und Ihre Gedanken:

„Ist der Schlag in den Bunker wirklich so schlimm oder ist die gute Lage darin nicht ein Indiz dafür, dass das Par noch möglich ist? Welchen Vorteil erschaffe ich mir durch mein Fluchen? Kann ich den letzten Schlag wirklich dadurch rückgängig machen, indem ich den Schläger werfe? Selbstverständlich trainiere ich zu oft um solche einfachen Fehler zu machen, doch selbst Profis schieben auch ab und zu einen kurzen Putt vorbei. Erhöhe ich die Chance den nächsten Putt zu lochen wirklich in dem ich ein halbes Loch lang den Kopf schüttele?“

Eine der beliebtesten negativen Verhaltensweisen bei Amateuren ist das Schließen auf künftige Ergebnisse.

„Ich habe die letzten 3 Drives vermasselt, also wird das hier wieder nichts. Ich habe jetzt schon 3 kurze Putts verschoben und bin erst an Loch 5. Mein Putten ist heute schon wieder gar nichts. Wie soll das bloß den Rest der Runde gut gehen? Wenn ich so weiter chippe, spiele ich mich schon wieder hoch. Wäre ich heute doch zuhause geblieben.“

Wer kennt diese Art zu denken? Hand aufs Herz. Wahrscheinlich fast jeder von Ihnen. Die Logik scheint zunächst plausibel und ist allzu menschlich. Einer negativen Vergangenheit oder Gegenwart, wird eine negative Zukunft unterstellt. Ohne das Eingreifen des Trainers oder ein gewisser Abstand vom Geschehen scheint eine Änderung der Situation nahezu aussichtslos. Wir kommen ins Grübeln. Von einem Ereignis wird auf das nächste geschlossen.

„Schon wieder. Schon wieder ein getoppter Chip. Heute läuft gar nichts. Absolut gar nichts. Ich treffe kaum ein Grün und chippe absolut furchtbar.“

Wie glauben Sie stehen die Chancen, dass sich diese Art zu denken auf andere Aspekte des Spiels überträgt und die fiktive Person in unserem Beispiel beginnt nicht nur schlecht zu chippen, sondern auch schlecht zu pitchen oder zu putten? Negative Gedanken und negatives Verhalten gepaart mit einer ordentlichen Portion Grübelei, kann die herrlichste Depression hervorrufen. Diese Depression muss kein Dauerzustand sein. Es reicht, wenn diese für den Verlauf einer Runde anhält, um Ihren Score in astronomische Höhen zu befördern.

Wenn Sie sich in solch einem Gedankenmuster wiederfinden und von vergangenen Ereignissen auf zukünftige schließen, machen Sie den Faktencheck und stellen Sie sich folgende Frage: Stimmt das? Die Antwort darauf lautet in 100% der Fälle: Nein. Sie können nicht in die Zukunft schauen und falls doch, so würden Sie dieses Buch nicht benötigen. Woher wissen Sie, dass Sie den nächsten Chip vermasseln werden? Ja, Sie haben die letzten 3 nicht unbedingt so gespielt, wie Sie sich das vorgestellt haben, jedoch gibt es keinerlei Indiz dafür, dass diese Strähne anhält. Wer sein Golfspiel durch eine negative Brille betrachtet, tendiert dazu den Blick für die Realität zu verlieren.

Beim Faktencheck geht es in erster Linie nicht darum negative Gedanken zu unterdrücken, diese schlecht zu machen oder ganz zu verdrängen, sondern die Wahrheit

der negativen Gedanken zu hinterfragen. Wenn Sie Ihre Gedanken einem Faktencheck unterziehen, werden Sie feststellen, dass viele Ihrer Sorgen und Ängste bezogen auf kommende Schläge und Löcher unbegründet sind. Sie können nicht in die Zukunft schauen. Sie können die Zukunft allerdings nach Ihrer Vorstellung gestalten.

Der Faktencheck bietet Ihnen die Möglichkeit, negative Gedanken und negatives Verhalten in Bezug auf die Zukunft, als Bild Ihrer eigenen Fantasie und nicht als tatsächliche Realität zu entlarven. Wer eine positive Zukunft kreieren möchte, sollte sich immer wieder bewusst machen, dass negatives Verhalten nicht zielführend ist. Kennen Sie einen Choleriker auf der Tour? Nein? Zufall? Wohl eher nicht! Heben Sie sich immer wieder bewusst hervor, dass sich positives Denken auch positiv auf Ihr Spiel auswirkt. Barbara Fredrickson nennt die Normalisierung des Blutdrucks als eine der erstaunlichen und nützlichsten Effekte positiven Denkens und Verhaltens. Womit lochen Sie eher einen wichtigen Putt ein, mit einem hohen oder einem normalen Blutdruck?

Negative Selbstgespräche

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie ein Fremder auf einmal von der Seite anspricht und Ihnen mitteilt, dass Ihre Zukunft rabenschwarz aussieht? Ihnen zu verstehen gibt, dass Sie untalentierte, schwach und erfolglos sind. Wie würden Sie reagieren, wenn Ihnen ein Mitspieler während eines Turnieres noch vor dem ersten Abschlag erzählt, dass er glaubt, dass Sie heute weit unter allen Erwartungen bleiben, Ihr Handicap verschlechtern werden und nach der Runde schwer enttäuscht nach Hause fahren werden. Denken Sie einen Moment lang über dieses Szenario nach und stellen Sie sich zudem vor, wie Sie reagieren würden, wenn nicht nur Sie, sondern ein Familienmitglied oder ein enger Freund oder Bekannter, in Ihrem Beisein, Ziel einer solchen verbalen Attacke wäre. Kaum vorstellbar, dass Sie solch ein Verhalten tolerieren würden. „So etwas gehört sich nicht. Kümmern Sie sich um Ihr Spiel. Was fällt Ihnen eigentlich ein, mich so anzusprechen.“

Das wäre vermutlich nur ein kleiner Teil der Dinge, die Ihnen prompt darauf einfallen würden und die Sie Ihrem Gegenüber zur Verteidigung an der Kopf werfen würden. Auch wenn Sie eher ein ruhiger Typ sind, der nichts von verbalem Zündstoff hält, besteht kein Zweifel, dass diese fiktive Person bei Ihnen keinen Fuß mehr auf den Boden bekommen würde und, dass Sie dieser während und nach der Golfrunde aus dem Weg gehen würden. Dass Kritik für Fortschritt und Wachstum unabdingbar ist, versteht sich. Jedoch ist es die sachliche, berechtigte, auf Fakten basierende Kritik, die auch Gehör findet. Unbegründete, pauschalisierende Kritik trifft bei uns Menschen grundsätzlich auf Widerstand. Wie sich dieser Widerstand letztendlich äußert, ist unterschiedlich. Möchten Sie jemand anderem etwas beibringen, so überlegen Sie sich im Regelfall zuvor, wie und was Sie sagen, ohne die Person vor den Kopf zu stoßen, Ablehnung zu vermeiden, Verständnis auszulösen und letztendlich eine Änderung zu bewirken.

Was wir bei anderen in keinem Fall tolerieren, tolerieren wir jedoch bei uns selbst. Kamen Ihnen die Sätze „das wird heute nichts“, oder „heute verschlechtere ich mein Handicap“ bekannt vor? Wenn uns eine fremde Person auf unsere vermeintlichen Schwächen anspricht reagieren wir mit Widerstand, Entsetzen und allerlei Gegenargumenten. Nicht so allerdings, wenn wir uns selbst darauf ansprechen. Dieses Konzept steht in enger Verbindung zu dem, was wir in Zusammenhang mit dem „Faktencheck“ bereits angesprochen haben. Wir schließen selbst gerne von einem Ereignis auf das nächste und das besonders bei negativen Ereignissen. Tut das ein anderer über uns, sind wir entsetzt.

Wir unterstellen der anderen Person, dass Sie uns absichtlich die Runde vermässeln möchte, uns den Erfolg nicht gönnt und uns schaden möchte. Dabei ist das, was wir uns selbst einreden genauso schädlich, wie das, was uns möglicherweise eine andere Person einredet. Dieses Beispiel soll verdeutlichen, wie hart und teilweise absurd hart wir manchmal mit uns selbst umgehen. Wir sind Menschen, keine Maschinen. Seien Sie mit

Ihren eigenen Schlüssen, Gedanken und Selbstgesprächen ähnlich kritisch, wie mit denen anderer. Argumentieren Sie nicht nur gegen mögliche Aussagen dritter, sondern auch gegen Ihre eigenen. Nutzen Sie dazu regelmäßig den Faktencheck und pflegen Sie Ihre inneren Selbstgespräche. Sie würden wohl kaum gerne Zeit mit jemandem verbringen, der immer nur nörgelt und auf die negativen Dinge des Lebens fixiert ist. Im Gegenteil. Sie wählen Ihr Umfeld bewusst und verbringen Zeit mit den Menschen, die Sie glücklich machen, mit denen Sie Spaß haben und von denen Sie lernen können.

Macht ein Freund oder eine Freundin einen Fehler, so bauen wir ihn oder sie wieder auf. Ein Basketballprofi klatscht einen Teamkollegen ab, der einen Wurf nicht trifft, denn er weiß, dass er seinen Teamkollegen braucht, um das Spiel zu gewinnen und, dass er ihn dazu in einer zähen Phase des Spiels mental aufbauen muss. Was machen wir jedoch oft, wenn wir einen Schlag vermasseln? Oft das genaue Gegenteil. Behandeln Sie Ihre Gedanken wie einen Freund und umgeben Sie sich mit den Gedanken, die Sie glücklich machen. Kultivieren Sie, vom ab und zu notwendigen Tritt in den Hintern abgesehen, positive Selbstgespräche während einer Golfrunde und schenken Sie Unwichtigem und Unbegründetem keine Aufmerksamkeit.

Negative Gedanken vs. negatives Verhalten

Sie werden bemerkt haben, dass wir negative Gedanken zuletzt in einem Zuge mit negativem Verhalten genannt haben. Das hat einen einfachen Grund. Ihre Gedanken bestimmen Ihr Verhalten und Ihr Verhalten bestimmt Ihre Gedanken. Diese Wechselwirkung beschreibt der britische Psychologe und Professor Richard Wiseman in seinem Buch „The Luck Factor“, der „Glücks Faktor“. Er beschreibt darin ein Experiment, in welcher eine Gruppe Personen eine Aufgabe lösen und dabei einen Stift mit den Zähnen halten musste, ohne dass dieser die Lippen berührte. Eine andere Gruppe bekam dieselbe Aufgabe, jedoch ohne einen Stift halten zu müssen.

So komisch das Halten des Stiftes mit den Zähnen auch aussehen mochte, es zwang die Gesichtsmuskulatur zu einem, wenn auch etwas gequältem Lächeln. Diese Gruppe schnitt beim Lösen der Aufgabe deutlich besser ab, als die Gruppe, der kein Lächeln aufgezwungen wurde. Wir haben bereits erwähnt, dass wir durch positives Verhalten deutlich kreativer und lösungsorientierter werden. Neu ist jedoch, dass sich positives Verhalten auch „aufzwingen“ lässt, um denselben Effekt zu erzielen. Positive Gedanken werden durch positives Verhalten angeregt und vermehrt. Das positive Verhalten muss dabei nicht immer von Ihnen selbst ausgehen.

Jeder hat schon einmal eine Situation erlebt, in der die nette Geste einer anderen Person positive Gefühle in ihm selbst ausgelöst hat. Die netten, aufmunternden Worte eines Kollegen, das Geschenk des Partners oder der Partnerin, sowie der Überraschungsbesuch des besten Freundes oder der besten Freundin sind Beispiele positiven Verhaltens anderer Personen, die positive Gedanken bei uns selbst auslösen. Diese positiven Gefühle können sich laut Barbara Fredrickson als Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht oder Liebe äußern. Wenn uns der beste Freund oder die beste Freundin mit einem spontanen Besuch überrascht, löst das in der Regel Freude, Dankbarkeit und Heiterkeit in uns aus. Wir übertragen die neu gewonnene positive Stimmung auf unser Verhalten. Wir sind offener, geduldiger, entspannter, fröhlicher und zuversichtlicher als zuvor.

Positive Gedanken führen zu positivem Verhalten und umgekehrt. Ist der beste Freund oder die beste Freundin schlecht gelaunt, färbt dieses Verhalten oft nicht nur auf die Gedanken des besten Freundes oder der besten Freundin ab, sondern auch auf Ihre. Sind Sie jedoch nun der oder diejenige, welche den Kreislauf durch eine nette Geste durchbricht, stehen die Chancen gut, dass die Gedanken beider Personen wieder in eine positive Richtung steuern.

Positive Gedanken sind auf dem Golfplatz ähnlich wünschenswert, wie im Alltag. Wenn wir im Rahmen dieses Kapitels von positivem Verhalten sprechen, so setzt das voraus, dass Ihre Gedanken positiv sind. Warum wird in folgendem Beispiel noch einmal verdeutlicht: Die Sportler an Freddys Universität, der Wilmington University im US-Bundestaat Delaware, wurden zu Beginn des Herbstsemesters 2013 zu einem Vortrag eines Hypnotiseurs eingeladen. Das Event hatte zum Ziel, die Macht des Unterbewusstseins zu verdeutlichen. Wer Hypnose für Hokuspokus hielt, wurde spätestens nach diesem Vortrag eines Besseren belehrt.

Hypnose versetzt Menschen in einen Zustand der Trance, in welchem der Hypnotisierte in einen tief entspannten Wachzustand fällt. Das Bewusstsein ist fast völlig ausgeschaltet und die jeweils hypnotisierte Person agiert und reagiert nur auf die Hinweise, die das Unterbewusstsein, in diesem Fall vom Hypnotiseur, bekommt. So waren insgesamt rund 15 Sportler auf der Bühne davon überzeugt, dass Musik des Rappers Meek Mill aus Ihren Schuhen kommt. Eine Sportlerin, ein Erstsemester der Softball Mannschaft, war so in den Glauben vertieft, Chefin der „Spaß Polizei“ zu sein, dass Sie auf der Bühne wild fluchend jeden verhaften wollte, der dieses Szenario ungläubig und lachend verfolgte. Dabei sei darauf hingewiesen, dass alle Sportler, die sich freiwillig meldeten ein Teil des Events zu sein und sich auf der Bühne hypnotisieren ließen, nicht den leisesten Schimmer hatten, was auf sie zukommt. Solch ein Szenario konnte man sich nicht ausdenken und Freddy hat bis heute keinen Zweifel daran, dass niemand ohne Schauspielausbildung 15 Minuten lang auf der Bühne einer lachenden Menschenmenge erklären könne, dass sie die Chefin der „Spaß Polizei“ sei, ohne dabei selbst in hallendes Gelächter auszubrechen.

Der Hypnotiseur beendete den Vortrag in dem er einem der Sportler bat, einen Schwamm von der Bühne aufzuheben. Zuvor hatte er ihm jedoch erklärt, dass dieser eigentlich kein Schwamm, sondern ein über 100 Kilogramm schwerer Stein sei. Der

Sportler konnte den Schwamm auch im zehnten Anlauf nicht aufheben. Die Moral dieses Events war so beeindruckend, wie simpel: Wenn wir uns bewusst immer wieder sagen, dass wir etwas nicht können, so sickert das in unser Unterbewusstsein durch, wo es nach einiger Zeit zu einem tief verankerten Glauben wird. Wenn wir tief und fest unterbewusst glauben, dass ein Schwamm zu schwer ist, um ihn aufzuheben, dann ist der Schwamm zu schwer, um ihn aufzuheben. Unsere Gedanken bestimmen unser Verhalten. Wir tun was wir glauben. Daher ist es immens wichtig, unser Verhalten durch unsere Gedanken in eine positive Richtung zu lenken.

Kaum ein Mensch ist in der Lage tief verärgert, jedoch trotzdem lächelnd über den Golfplatz zu schlendern und dabei sein Lieblingslied zu summen. Entweder sind wir tief verärgert und spiegeln das in unserem Verhalten wieder oder wir lächeln und summen unser Lieblingslied und haben dabei positive Gedanken. Eine Kombination aus beidem ist so gut wie unmöglich, denn selbst wenn wir tief verärgert, lächelnd und summend über den Golfplatz laufen, so können wir davon ausgehen, dass sowohl das Lächeln, als auch das Summen aufgesetzt und unecht sind. Echtes Lächeln kommt von Herzen und ist das Ergebnis klarer und positiver Gedanken. Das Schöne ist jedoch, dass wir Einfluss auf unser Spiel nehmen können, indem wir unsere Gedanken und unser Verhalten in eine positive Richtung lenken. Zwingen Sie sich wie in Richard Wisemans Experiment zu einem Lächeln und Sie werden sehen, dass Ihr Körper positiv reagiert.

Setzen Sie sich für die nächsten 3 Monate zum Ziel, jeden misslungenen Schlag mit einem Lächeln zu quittieren, frei nach dem Motto „ich bin eigentlich viel besser als das was ich eben gezeigt habe.“ Notieren Sie sich diese Übung gegebenenfalls schriftlich. Sie werden feststellen, dass Sie misslungene Schläge zwar nicht verhindern können, allerdings können Sie hierdurch sicher gehen, dass ein kleiner Wutanfall nicht mehr als einen Schlag misslingen lässt.

Die „STOPP“ Technik

Kennen Sie das Gefühl in den Keller, die Küche oder den Garten zu laufen und plötzlich nicht mehr zu wissen, warum Sie das tun? Sie nehmen sich vor eine Flasche Wasser aus dem Keller zu holen und im Keller angekommen, drehen Sie sich zwei Mal im Kreis und fragen sich, warum genau Sie in den Keller gegangen sind. Vorherige Gedanken scheinen wie ausgelöscht. Oft erinnern Sie sich erst wieder an die Flasche Wasser, wenn Sie zurück an den Ort gehen, an dem Sie beschlossen haben die Flasche aus dem Keller zu holen. Diesen Moment der Leere künstlich zu erzielen ist das Ziel der „Stopp“ Technik. Das hat einen einfachen Grund: So unerwünscht solch eine Leere im Kopf ist, wenn wir im Keller stehen und nicht mehr wissen warum, so positiv kann sich diese auf unser Golfspiel auswirken, wenn wir uns destruktiv verhalten.

Die „Stopp“ Technik kommt ursprünglich aus dem Bereich des Neuro-linguistischen Programmierens, kurz NLP genannt und wird heute von Coaches und Psychologen unter anderem zum Abbau von Ängsten und Durchbrechen negativer Verhaltensmuster verwendet. NLP setzt sich aus den Begriffen Neuro (Gehirn) und Linguistik (Sprache) zusammen und beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel des Gehirns, der Sprache und des Körpers. Dieses Zusammenspiel verursacht, wie bereits angesprochen, Verhaltensmuster, die sowohl positiver als auch negativer Natur sein können. Das Erforschen dieser Verhaltensmuster bildete die Grundlage vieler NLP Techniken, die vor allem auf Veränderungen negativer Verhaltensmuster aus sind. Anwender dieser Techniken sind häufig Menschen, die beruflich mit Kommunikation zu tun haben.

Um mit der „Stopp“ Technik ein Gefühl der Leere zu erzielen, ist es erforderlich das negative Verhalten oder die negativen Gedanken herbeizuführen. Nun unterbrechen Sie dieses Verhalten abrupt und beginnen sich positiv und konstruktiv zu Verhalten.

Joseph McClendon III ist Doktor der Neuropsychologie in Los Angeles. McClendon war 7 Jahre lang Professor an der Southern California University und wird regelmäßig als

Gastreferent an die berühmte Harvard University, sowie in mehrere Fortune 500 Firmen eingeladen. Seine Methoden haben das Gehör von über 3 Millionen Menschen gefunden. McClendon arbeitet derzeit zusammen mit den Vereinten Nationen an einem Programm zur psychischen Genesung von Kindersoldaten und beschreibt die Anwendung der „Stopp“ Technik bei Klienten mit großen Ängsten wie folgt:

Der oder die Klienten werden zunächst gebeten sich den unerwünschten Zustand der Angst vorzustellen. Hat ein Klient beispielsweise Flugangst, so bittet McClendon diese Person sich das mulmige und bedrückende Gefühl vor und beim Besteigen eines Flugzeuges so intensiv und real als möglich vorzustellen. Ist die Person in die Herstellung dieses Gefühls vertieft, unterbricht McClendon den Patienten bei seinem destruktiven Verhalten abrupt. Dabei kann es schon einmal vorkommen, dass er dem Klienten ein kaltes Glas Wasser ins Gesicht schüttet. Das klingt zunächst sehr gemein, hat jedoch den Effekt, dass der Patient jegliche Gefühle der Flugangst vergisst und sich in einem Zustand der Leere befindet. Der Körper ist verwirrt, denn das kalte Glas Wasser kam ebenso überraschend, wie unerwartet. Wenn sich der Patient nun statt erneut auf die Gefühle der Flugangst, auf ein schönes Erlebnis, wie etwa den letzten Familienurlaub konzentriert, hat er oder sie es geschafft, das destruktive Verhaltensmuster zu durchbrechen. Schnell und effektiv.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie sich das auf das Golfspiel übertragen lässt, dürfen wir Sie zunächst beruhigen. Sie müssen sich auf dem Golfplatz kein kaltes Wasser ins Gesicht schütten, obwohl Sie an einem heißen Sommertag doch vielleicht über diese Methode nachdenken möchten. Ob nun durch kaltes Wasser oder nicht, wichtig ist es, dass Sie Ihr destruktives Verhalten abrupt unterbrechen. Wie, ist dabei prinzipiell egal. Finden Sie Ihr persönliches Stoppsignal. Stampfen Sie mit dem Fuß auf dem Boden. Machen Sie einen Satz in die Höhe. Ziehen Sie Ihren Handschuh aus und wieder an. Drehen Sie sich einmal im Kreis oder machen das, was der „Stopp“ Technik ihren Namen gibt:

Rufen Sie Stopp. Das ist in vielen Fällen nicht möglich, denn wer möchte schon gerne, dass sich seine Mitspieler erschrocken umdrehen und fragen, ob alles in Ordnung ist. Stopp kann man allerdings auch leise „rufen“ oder zischen. Kombiniert mit einer zusätzlichen Geste, wie etwa einer abrupten Handbewegung erzielen Sie so einen ähnlich powervollen Effekt. Probieren Sie das doch kurz aus. Zischen Sie kurz aber bestimmt Stopp und verbinden das Ganze mit einer zusätzlichen überzeugten, schnellen Geste. Sie werden feststellen, dass Sie für den kurzen Moment danach völlig vergessen haben werden, was Sie zuvor gedacht oder getan haben. Die besagte Leere ist entstanden. Eben diese macht den Unterschied zum bloßen Verdrängen von Gedanken oder Verhaltensweisen aus. Das bloße Verdrängen von Gedanken oder Verhaltensweisen ist sogar kontraproduktiv, wie wir im Folgenden noch feststellen werden.

Lassen Sie jedoch einen kurzen Moment der Leere entstehen, so geben Sie Ihrem Gehirn die Chance auf einen Neuanfang. Nach dem Unterbrechen kommt der wichtigste Teil der Übung, denn der Moment der Leere hilft nur dann, wenn Sie sich danach auf etwas Positives konzentrieren und Ihr Verhalten so in die richtige Bahn lenken. Legen Sie sich daher zuvor einen Plan zurecht, dem Sie folgen. Experimentieren Sie mit Ihrem Stoppsignal. Es gibt mehrere Wege, destruktives Verhalten effektiv zu unterbrechen und diese können sehr individuell sein. Probieren Sie mehrere Möglichkeiten aus und finden Sie die Möglichkeit, die Sie für einen Moment am effektivsten von bisherigen Gedanken und bisherigem Verhalten ablenkt. Wir persönlich tragen beispielsweise ein Armband am rechten Handgelenk, das wir schnalzen lassen, wenn wir uns bei destruktivem Verhalten ertappen. Um nicht wieder in alte Muster zu fallen, sollten Sie auch das positive Verhalten, in das Sie dann übergehen, vorher festlegen. Eine Kombination aus einer positiven Geste, wie etwa einem Lächeln und die Gedanken an eine positive Erinnerung sind hierbei besonders effektiv. Da positive Erinnerungen sehr individuell sind, lohnt es sich auch hier etwas zu experimentieren.

Was, wenn alle Stricke reißen?

Sie verhalten sich positiv, denken positiv und spielen trotzdem nicht das Golf das Sie sich vorgestellt haben? Solche Fälle kann es geben und in so einem Fall ist es enorm wichtig einen Schlachtplan zu haben, um nicht in einer negativen Abwärtsspirale zu landen. Vielleicht kennen Sie so einen Fall aus eigener Erfahrung und wissen, wie frustrierend das sein kann und wie sehr man in so einer Situation verärgert den Platz verlassen möchte. Wenn alle Stricke reißen, gilt es zunächst zu bedenken, dass es rund 3 Monate dauert bis eine Gewohnheit entsteht, da der Mensch täglich rund 1% seiner Gehirnzellen erneuert. Positives Verhalten und positive Gedanken führen zu positiven Resultaten. Geben Sie Ihrem Körper jedoch die Zeit, die er benötigt um positives Verhalten auch nach schlechten Schlägen zur Gewohnheit werden zu lassen. Das ist nicht immer einfach und erfordert einen starken Willen, welchem wir auf den vergangenen Seiten hoffentlich Gründe genug geliefert haben, auch in unvorteilhaften Situationen ein positives Verhalten an den Tag zu legen. Hierbei sei erwähnt, dass es in manchen Fällen durchaus Sinn macht, seinem Ärger kurz Luft zu machen, doch seien Sie hierbei vorsichtig und setzen Sie dem Ganzen einen Rahmen.

Ein Rahmen kann bedeuten, dass Sie sich ausschließlich 5 Schritte Zeit geben, sich zu ärgern. Max Kieffers Caddy wird in einer Ausgabe des Golfmagazins *GolfPunk* wie folgt zitiert:

„Max hat heute einen Fünfziger nach dem anderen in die Menge geworfen. Er muss lernen, schlechte Schläger schneller gehen zu lassen.“

Hintergrund dieses Zitats ist eine misslungene Finalrunde, bei der Kieffer Chancen hatte, ganz oben mitzuspielen. Es gibt ohne Zweifel zähe Runden, bei denen nicht viel zu klappen scheint. Den Ärger zu unterdrücken, kann dann teilweise für noch mehr Spannung sorgen. Setzen Sie jedoch einen Rahmen für negative Äußerungen, um zu verhindern, dass Ihr

Geist unberechtigterweise von einem Szenario auf das andere schließt. Finden Sie sich in einer solchen Situation wieder, so atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Fühlen Sie, wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt. Konzentrieren Sie sich für zirka 5-10 Sekunden ausschließlich auf Ihren Atem. Um zu verhindern, dass Ihr Geist wandert, zählen Sie Ihre Atemzüge, falls Sie das möchten. Nachdem Sie sich für 5-10 Sekunden ausschließlich auf Ihren Atem konzentriert haben, denken Sie an 3 Dinge, für die Sie dankbar sind. Schon Oprah Winfrey rief vor einigen Jahren die Idee eines Dankbarkeitstagebuches aus. Wer Dankbarkeit empfindet, kann weder Hass noch Angst empfinden. Beides sind wesentliche Störfaktoren beim Golf, die jeder kennt. Der Hass auf das eigene Spiel oder die Mitspieler, das Wetter oder den Zustand des Golfplatzes. Die Angst vor kommenden Schlägen, oder Löchern. Wer Dankbarkeit in sich hervorruft, besinnt sich auf die wesentlichen Dinge des Lebens. Die Wichtigkeit des Golfspiels wird relativiert. Druck fällt ab und Selbstzweifel werden als unbegründet entlarvt.

Was, wenn alle Stricke trotzdem reißen?

Haben Sie schon einmal bedacht, wie einfach es ist, mit Pessimismus an eine Sache heranzugehen? Es erfordert weder Willenskraft, Kreativität, Stärke, noch Kraft oder Ausdauer, um Dinge in einem negativen Licht zu betrachten. Jeder kann so etwas sagen wie

„das wird nichts, das bringt nichts, ich bin zu schlecht und unbeweglich“

und dann der Negativspirale seinen Lauf lassen. Wahre Größe zeigt sich, wenn auch in unvorteilhaften Situationen ein positives Verhalten an den Tag gelegt wird. Denn dazu gehört Mut, Stärke, Ausdauer, Kreativität, Glaube und Willenskraft. Deshalb behalten Sie Ihr positives Verhalten auch dann bei, wenn alle Stricke reißen und machen Sie sich bewusst, wie viel Sie dabei leisten.

Die Mehrheit aller Golfer gibt in so einem Fall auf, ärgert sich und lässt den Kopf hängen. Sie dagegen, besinnen sich auch in solch einer Situationen auf das, was Sie haben, anstatt auf das, was Sie nicht haben. Sie zeigen mentale Stärke und sollten sich dafür belohnen. Setzen Sie sich zum Ziel, für den Rest der Runde dasselbe positive Verhalten an den Tag zu legen, das Sie auch zu Beginn der Runde pflegten. Haben Sie dieses Ziel erreicht, so belohnen Sie sich mit einem Essen, einem Glas Rotwein, einem guten Film, einer Massage oder auf irgendeine andere beliebige Art und Weise. Signalisieren Sie Ihrem Körper dadurch, dass positives Verhalten beim Golf wünschens- und erstrebenswert ist und Sie werden schon bald beobachten, wie Ihr Spiel besser wird.

Kapitel 2: Die Einstellung

Unser Verhalten und unsere Gedanken gehen Hand in Hand. Zudem ist unser Verhalten eine Reflektion unserer Einstellung. Sind wir positiv eingestellt, so verhalten wir uns in der Regel positiv. Verhalten wir uns positiv, so sollten wir grundsätzlich keinen Grund haben, mit einer negativen Einstellung an etwas heranzugehen. Soweit die Theorie. In der Tat sind Einstellung und Verhalten eng miteinander verflochten, wir betrachten beide Aspekte jedoch in separaten Kapiteln, um einen detaillierteren Blick auf beide Aspekte werfen zu können.

Wir wollen in diesem Kapitel einen genaueren Blick auf den Aspekt der Einstellung beim Golf werfen und direkt zurück zu Barbara Fredrickson und Ihrem Broaden-and-Build Effekt kehren. Teil des Broaden-and-Build Effektes ist die bestätigte These, dass sich Neues durch eine positive Einstellung deutlich besser erlernen lässt. Wer positiv gestimmt das Training oder die Trainerstunde beginnt, lernt daher besser als jemand, der schlecht gelaunt trainiert. Sean Foley, Trainer von Weltklasse Profis wie Justin Rose oder Lee Westwood und ehemaliger Trainer von Tiger Woods, hat vor einiger Zeit in einem Interview auf die Wichtigkeit einer positiven Einstellung während des Trainings hingedeutet und erklärt, er unterrichte keinen Schüler, der negativ gestimmt, verärgert oder gestresst zum Training erscheint. Zu gering ist die Aufnahmefähigkeit des Schülers. Ähnliches greift Joseph Parent in seinem Buch „Zen Golf“ auf, wenn er von einem Schüler erzählt, dessen Geist so voll mit Halbwissen, Vorurteilen und Gedanken war, dass er Neues gar nicht mehr aufnehmen konnte. Parent verwendete hierzu die Metapher eines vollen Glases, welches erst dann wieder mit neuem, frischem Wasser befüllt werden konnte, nachdem es zuvor geleert wurde.

Ihre Motivation

Warum spielen Sie Golf? Das ist eine Frage, die unheimlich einfach und selbstverständlich erscheint. Doch gerade nach ein paar Jahren ist es wichtig diese ursprüngliche Motivation nicht in den Hintergrund zu drängen. Kramen Sie in Ihrem Gedächtnis und fragen Sie sich, was für Sie der Auslöser war, mit dem Golf zu beginnen. Vielleicht war es die Bewegung an der frischen Luft, die Landschaften, der Spaß mit Freunden. Am Anfang jeder Golfkarriere gibt es etwas das fesselt. Einen Grund, der dazu bewegt, diesen Sport regelmäßig weiter zu betreiben. Dieser Grund ist individuell, doch in jedem Fall positiv, denn niemand betreibt regelmäßig eine Sportart, die er aus einem negativen Grund begonnen hat. Genauer gesagt bleibt niemand überhaupt bei einer Sportart, die ihm nicht in irgendeiner Art und Weise einen positiven Grund dazu gegeben hat. Seien Sie sich Ihrer ursprünglichen Motivation bewusst und erinnern Sie sich an die positiven Beweggründe, die Sie zum Golfen gebracht haben. Wer sich seine ursprüngliche Motivation und all die positiven Aspekte vor Augen führt, die ihn zum Golfen gebracht haben, verbessert seine Einstellung.

Die Einstellung glücklicher Menschen

Die Einstellung, beziehungsweise das Mindset, mit der wir an eine Trainingseinheit oder eine Turnierrunde herangehen, ist ähnlich wie das Verhalten auf dem Golfplatz nichts, was nicht positiv beeinflussbar ist. Professor Richard Wiseman, den wir im vorigen Kapitel im Zusammenhang mit positivem Verhalten schon einmal erwähnt hatten, führte für sein Buch „The Luck Factor“, der „Glücksfaktor“, mehrere Studien und Experimente durch, um herauszufinden, was aus wissenschaftlicher Sicht hinter dem Begriff „Glück“ eigentlich steckt. Glück wird nach wie vor oft als etwas Schicksalhaftes beschrieben, als etwas das man hat oder eben nicht. Man spricht umgangssprachlich vom Glück des Tüchtigen oder vom Bayern-Dusel, als wäre Glück ein reines Zufallsprodukt, das Manchen vergönnt und Manchen verwehrt bleibt. Richard Wiseman ist diesem Phänomen auf den Grund gegangen und hat im Rahmen seiner wissenschaftlichen Arbeit festgestellt, dass Glück absolut nichts mit Zufall zu tun hat.

Wir Menschen sind selbst in der Lage, unsere Zukunft nach unseren Wünschen zu gestalten und unser eigenes Glück zu formen, wenn unsere Einstellung stimmt. So etwas wird jedem von Ihnen wahrscheinlich schon einmal wiederfahren sein. Angenommen Sie freuen sich auf eine Golfrunde. Sie wissen, dass Sie mit Freunden spielen, das Wetter gut sein wird und der Golfplatz einer Ihrer absoluten Lieblingsanlagen ist. Dementsprechend gut gelaunt und mit einer dementsprechend positiven Einstellung gehen Sie an die Golfrunde heran. Ihre Einstellung spiegelt sich in Ihrem Verhalten wieder. Sie lachen mit Ihren Freunden, haben Spaß, genießen und konzentrieren sich auf die positiven Eigenschaften der Runde. Ihr positives Verhalten beeinflusst Ihren Score wiederum positiv. Sie fühlen sich in Ihrem Mindset, beziehungsweise Ihrer Einstellung bestätigt.

Ihre Einstellung beeinflusste Ihr Verhalten, was wiederum Ihren Score beeinflusste, was Ihnen wiederum die Bestätigung gab, mit der richtigen Einstellung an die Sache herangegangen zu sein. Dass Sie dabei in der ein- oder anderen Situation

glücklich waren, beziehungsweise von einem positiven, glücklichen Zufall profitiert haben, versteht sich von selbst. Ihre Einstellung hat Ihre Zukunft kreiert. Dieses Phänomen funktioniert allerdings auch wunderbar umgekehrt. Nehmen wir hierzu ein Beispiel außerhalb des Golfplatzes: Sie sind unglücklich über einen Termin beim Zahnarzt. Dementsprechend ist Ihre Einstellung. Sie könnten sich 100 schönere Dinge vorstellen, als den Nachmittag beim Zahnarzt zu verbringen. Dementsprechend verhalten Sie sich. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was Sie als negativ empfinden, Positives ist für Sie nur schwer erkennbar. John C. Maxwell ist ein amerikanischer Autor und Pastor und für folgendes Zitat bekannt:

„Ihre Einstellung ist das Auge Ihrer Seele. Ist Ihre Einstellung negativ, so sehen Sie Dinge negativ. Ist Ihre Einstellung positiv, so sehen Sie Dinge positiv.“

Doch wie wir in Kapitel 1 erfahren haben, ist unser Verhalten zum Positiven beeinflussbar. Das gilt auch für die Einstellung, mit der Sie an Dinge herangehen. Maxwells Zitat soll sich im Folgenden als wissenschaftlich bewiesen herausstellen.

Nach Gesprächen und Experimenten mit einer Vielzahl von Menschen, die sich als glücklich oder unglücklich zu erkennen gegeben haben, kam Professor Richard Wiseman zu dem Ergebnis, dass sich Glück aus 4 Kernkomponenten zusammensetzt: Den 4 Prinzipien des Glücks, wie er sie nennt. Eines dieser Prinzipien ist die Einstellung glücklicher Menschen. Glückliche Menschen haben eine positive Einstellung zum Leben. Diese grundsätzliche, positive Einstellung führt zu Offenheit, sowie einer positiven und hohen Erwartungshaltung. Unglück wird als etwas Kurzfristiges wahrgenommen, das zwar irgendwie dazu gehört, jedoch zeitnah wieder Platz für die schönen Dinge des Lebens macht.

Solch eine Einstellung ist sehr kraftvoll und laut Wiseman einer der wichtigsten Gründe für das Glück und den Erfolg glücklicher Menschen.

„Niemand ist glücklicher als der, der es glaubt“

sagt ein deutsches Sprichwort. Lawrence George Durell ergänzt:

„Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein.“

Positiv eingestellt zu sein bedeutet, eine optimistische Erwartungshaltung zu pflegen und die kann, wie bereits festgestellt, eine Lawine von Glück und positiver Energie freisetzen. Und das nicht nur auf dem Golfplatz. Professor Wiseman hat im Rahmen seiner Forschungen für den „Glücksfaktor“ den Einfluss von Einstellung und Erwartungshaltung auf die Reaktionszeit zweier Testgruppen untersucht. Beide Gruppen sollten so schnell als möglich einen Knopf drücken, wenn Sie ein Signal wahrnahmen. Mitgliedern der einen Gruppe wurde jedoch zuvor erklärt, sie seien Kampffjetpiloten mit einer extrem schnellen Reaktionszeit. Was zunächst vielleicht etwas kindisch klingt, führte im Experiment jedoch dazu, dass die Gruppe, die mit der Einstellung eines Kampffjetpiloten an die Aufgabe heranging, tatsächlich eine deutlich bessere Reaktionszeit hatte, als die andere Gruppe, die für die Aufgabe keine besonderen Instruktionen erhielt.

Eine simple Instruktion wie diese, führte letztendlich zu einer besseren Einstellung, die wiederum in eine höhere Erwartungshaltung und bessere Ergebnisse resultierte. Eine hohe Erwartungshaltung ist auch das, was Tiger Woods zu seinen unglaublichen Erfolgen über die Jahre hin verhalf. Mit gerade einmal 19 Jahren nahm Tiger an seinem ersten Major teil – dem Masters 1995. Tiger schaffte als einziger Amateur den Cut. Kurz vor seinem 19. Geburtstag wurde Tiger als Schüler der Western High School interviewt und auf die Erwartungen, die andere Menschen an ihn haben, angesprochen. Tiger erwiderte, dass niemand so hohe Erwartungen an ihn haben könne, wie er selbst.

Die Einstellung mit der wir Dinge anpacken, setzt oft unerwartetes Potential frei und das selbst bei etwas zuvor Untrainiertem, wie der Reaktionszeit in Richard Wisemans Experiment. Doch wie findet man den Weg zu solch einer Einstellung?

Der Weg zu einer positiven Einstellung

Der erste Schritt solch eine Einstellung zu erreichen, ist es für sich festzulegen, dass diese Einstellung wünschenswert ist. Festzustellen und zu erkennen, dass die Ergebnisse modernster Wissenschaft die Geheimnisse glücklicher, erfolgreicher Menschen gelüftet haben und dass diese Prinzipien auch auf Sie zutreffen können, wenn Sie das möchten. Wir haben im vergangenen Kapitel bereits kurz angedeutet, wie einfach es ist pessimistisch zu sein. Negatives ist allgegenwärtig, ebenso Positives. Sich auf das Positive zu konzentrieren, führt jedoch zu positiven Resultaten.

Der erste Schritt ist es, sich dieses Prinzip immer und immer wieder bewusst zu machen, sodass es irgendwann zur Gewohnheit wird. Sobald Sie und davon ist stark auszugehen, für sich beschlossen haben, dass eine solche Einstellung etwas ist, das auch Ihr Leben und Ihr Golfspiel bereichert, entsteht etwas, das Tony Robbins als den ersten Schlüssel zum Erfolg beschreibt. Durch dieses Bewusstmachen erkennen Sie Ihr Potential, das führt zu Handlungen, die wiederum zu positiven Resultaten führen, die Sie wiederum in Ihrem Tun bestätigen. Dieser Kreislauf, den Sie bei sich selbst wahrscheinlich schon oftmals festgestellt haben ist wissenschaftlich bewiesen. Tony Robbins ist Unternehmer, Redner, Bestseller Autor und Amerikas Nr. 1 Business und Personal Coach. Robbins beschreibt diesen Kreislauf im Rahmen seiner Arbeit immer wieder.

Nachdem Sie das Potential einer solchen Einstellung erkannt haben, geht es darum in Handlung überzugehen. Legen Sie den Grundstein einer positiven Einstellung schon bevor Sie den Platz überhaupt betreten. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, lesen Sie ein gutes

Buch oder schauen Sie ein Video Ihres Lieblings- Comedians. Ist die Zeit knapp, stimmen Sie sich im Auto auf dem Weg zum Golfplatz auf die Runde ein.

Fokussieren Sie sich auf die Dinge, die Sie an jenem Tag als positiv empfinden, Dinge die Sie freuen, Ziele die Sie in der Vergangenheit erreicht haben und seien Sie bereit, geduldig Golf zu spielen. Ihr Handicap unterspielt sich nicht durch einen einzigen Schlag und ein Turnier gewinnt sich nicht am ersten Loch. Geduld ist eine Tugend, die Sie unbedingt zum Teil Ihrer Einstellung auf dem Golfplatz machen sollten. Mit einer positiven Erwartungshaltung dem Ende einer Runde entgegenzufiebern, bei der alles glatt läuft, bei der der Ball im Fairway landet und Putts fallen, ist keine Kunst, sondern eher die Norm. Geduld in Kombination mit einer positiven Erwartungshaltung führt zu einer Einstellung, die für Ihr Golfspiel hocheffektiv ist. Johann Wolfgang von Goethe schrieb in seinem Buch Faust:

„Wer's Recht hat und Geduld, für den kommt auch die Zeit.“

Dieses Zitat lässt sich hervorragend auf das Golfspiel und die Einstellung mit der wir Golf spielen beziehen, denn wer geduldig und positiv gestimmt eine Runde beginnt und diese Einstellung nicht nur vor, sondern auch während der Runde aufrechterhält, der wird auf Dauer erfolgreich sein. Profis beschreiben Geduld immer wieder als eine der wichtigsten Tugenden auf dem Golfplatz, die hilft mit schweren Löchern oder einem dürftigen Start in ein Turnier umzugehen. Die Geduld ist das Gegenteil der Ungeduld, der Hektik und dem menschlich verständlichen Willen, alles sofort zu erledigen und zu erreichen. Eine Golfrunde dauert im Schnitt zwischen 4 und 5 Stunden. Alles sofort zu erreichen ist aufgrund dessen keine machbare Aufgabe. Die Fakten zeichnen ein klares Bild: Jeder Schlag macht nur knapp 1,4% aller Schläge während einer Runde über 18 Löcher aus und das bei einer theoretisch einwandfreien Even-Par Runde von 72 Schlägen.

„Am Ende zählt man zusammen“ oder „man weiß nie, was passieren kann“ sind flapsige Sprüche, die jedem im Laufe seiner Golfkarriere schon einmal begegnet sind, in denen jedoch trotzdem viel Wahrheit steckt. Man weiß tatsächlich nie, was passieren kann. Auch wenn die ersten 9 Löcher nicht Ihren Vorstellungen entsprachen, so kann Ihnen eine geduldige und positive Einstellung den Weg zu einwandfreien zweiten 9 Löchern verhelfen, wenn Sie das zulassen. Das bedeutet nicht, dass Sie sich nicht ab und zu kurz ärgern dürfen. Frust mit sich herumzutragen, macht grundsätzlich keinen Sinn. Das Bedürfnis sich ärgern zu wollen, dieses jedoch krampfhaft zu unterdrücken, macht noch weniger Sinn. In solch einem Fall liegt Ihre Aufmerksamkeit bei Ihrem Frust und Ihrem Ärger und nicht bei Ihrem Golfspiel.

Ärgern Sie sich, bedenken Sie allerdings, dass diese Phase des Ärgerns so kurz wie möglich sein sollte. Denken Sie an das Konzept des Rahmens, das wir bereits erläutert haben. Ihr Frust sollte nie die Oberhand gewinnen und Ihr Wissen, dass negative Gefühle und Gedanken Sie auf Dauer nicht voranbringen, verdrängen. Schon Aristoteles war überzeugt, dass jeder mit Leichtigkeit verärgert sein kann. Über die richtige Person, im richtigen Maße, zur richtigen Zeit und zum richtigen Grund - das kann nicht jeder und das ist alles andere als leicht. Die Betriebskasse der Deutschen Bank AG warnt zudem vor einem 30% erhöhten Herzinfarkttrisiko, wenn der Ärger dauerhaft die Überhand gewinnt.

Viele Amateure hegen nach verkorksten ersten 9 Löchern jedoch sofort den Wunsch, die zweiten 9 mit Birdie, Birdie, Eagle zu beginnen, um Ihren Score wieder in die richtige Spur zu lenken. Zwar ist dieser Wunsch allzu verständlich, denn eines der Grundbedürfnisse des Menschen ist Sicherheit. Das ist auf dem Golfplatz nicht anders. Wir möchten auch beim Golf spielen sicher sein, dass alles in Ordnung ist und wie misst man in der Regel, ob alles in Ordnung ist? Na klar, man orientiert sich am Score! Ist einmal nicht alles in Ordnung, ist unser Körper sofort wieder um unsere Sicherheit bemüht. Hektik und Ungeduld sind die logische, wenn auch destruktive Folge. Golf ist ein Sport, der Ruhe und

Klarheit erfordert. Ein durch Hektik verursachter hoher Blutdruck ist dabei komplett kontraproduktiv. Niemand hat sich beim Golf bisher einen Vorteil erarbeitet, weil er ungeduldig mit den Hufen gescharrt hat. Jedoch sind wir alle Menschen und keine Maschinen. Ungeduld ist ein Gefühl, das auch die beste und noch so positive Einstellung nicht immer hundert prozentig verhindern kann. Sobald Sie sich jedoch dabei ertappen, bedienen Sie sich einem Hilfswerkzeug, von dem auch Profis regelmäßig Gebrauch machen: der Atmung. Atemübungen verhindern, dass Sie dem Gefühl der Ungeduld zum Opfer fallen. Atemübungen beruhigen einen hektischen Geist und lassen Sie einfacher zurück zu Ihrer ursprünglich positiven Einstellung kehren. Wir möchten Ihnen daher 3 Atemübungen vorstellen, die Sie vor einer Runde auf dem Weg zum Golfplatz, beim Aufwärmen oder auch während einer Runde problemlos ausführen können.

Die „4 by 4- Technik“

Die 4 by 4 Technik ist gerade dann sehr nützlich, wenn Sie in Hektik verfallen und Ihre Gedanken wild in alle möglichen Richtungen ausschlagen, denn Sie erfordert ein hohes Maß an Konzentration. 4 by 4 bedeutet: Sie atmen 4 Sekunden lang ein, halten Ihren Atem 4 Sekunden lang an, atmen 4 Sekunden lang aus, halten Ihren Atem wieder 4 Sekunden lang an und beginnen dann von vorne. Das Anhalten des Atems hat einen einfachen Grund. Der Rhythmus und das Tempo des Atems wirken sich wissenschaftlich bewiesenermaßen direkt auf das Nervensystem aus. Das Anhalten des Atems hat daher einen sehr beruhigenden Effekt auf unser Nervensystem, solange das Ganze nicht übertrieben wird. 4 Sekunden sind allerdings optimal um sich, in Kombination mit tiefen Atemzügen, auf dem Golfplatz wieder zu entspannen.

Die Herzatmung

Herzatmung bedeutet, dass wir versuchen mit jedem Atemzug in unser Herz einzuatmen. Rein praktisch ist das nicht möglich, doch der Gedanke an den Atem, der durch das Herz fließt genügt, um einen sehr entspannenden und beruhigenden Effekt zu erzeugen. Das mag für den ein oder anderen etwas zu spirituell klingen, allerdings schadet es nicht, sich einmal darauf einzulassen. Wie so oft, findet man erst durch Ausprobieren das individuell Passende. Psychologen und Coaches arbeiten viel mit dieser Methode und empfehlen diese für einen optimal ausbalancierten Herzrhythmus, denn sobald wir das Herz mit in die Atmung einbeziehen, gleicht sich unsere Herzfrequenz unserem Atemrhythmus an. Klarheit und Entspannung sind die Folge. Man spricht in diesem Fall auch von Kohärenz. Wussten Sie, dass unser Herz mehr Signale an unser Gehirn sendet, als umgekehrt?

Diese Signale beeinflussen unseren emotionalen Zustand, unsere Lösungsfähigkeiten, unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit. Forscher am HeartMath Institut haben herausgefunden, dass ein unrhythmischer und schwankender Herzrhythmus, sämtliche kognitiven Funktionen massiv einschränkt. Die Fähigkeit, uns an Dinge zu erinnern, logische und klare Entscheidungen zu treffen und zu lernen ist davon besonders betroffen. Eine Möglichkeit diesem Hamsterrad zu entkommen, ist die Herzatmung, sprich das Miteinbeziehen des Herzens in die Atmung.

Unsere Herzfrequenz variiert als Folge unseres autonomen Nervensystems, welches alle internen Körperfunktionen regelt. Der Sympathikus kurbelt die Herzfrequenz an, der Parasympathikus verlangsamt sie. Dieses Wechselspiel sorgt für eine schwankende Herzfrequenz, die durch Atmung und klare, positive Gedanken stabilisiert werden kann. Gleicht sich unsere Herzfrequenz unserem Atemrhythmus an, so befinden wir uns in einem optimalen Zustand voller positiver, klarer Gedanken und Emotionen, die das Golfspiel leicht machen. Zusätzlich zur Vorstellung wie der Atem durch das Herz fließt, kann die Vorstellung an Stress, der den Körper mit jedem Atemzug verlässt, hilfreich sein.

Tiefe, lange Atemzüge

Die beiden eben vorgestellten Atemübungen sind als Empfehlung und Hinweis zu verstehen. Die gute, alte Methode der tiefen und langen Atemzüge darf in diesem Zuge selbstverständlich nicht unterschätzt und vernachlässigt werden. Tiefe, lange Atemzüge, eventuell in Kombination mit den Gedanken an den letzten Urlaub, die letzte Feier mit den Freunden oder den letzten beruflichen Erfolg, beseitigen Stress und lassen sich auch dann wunderbar durchführen, wenn Sie gerade etwas anderes tun.

Wir sind an einem Punkt angekommen, wo wir in der Theorie einiges über eine wünschenswerte Einstellung gelernt haben. Positivität, Geduld und anspornende Selbstgespräche. Soweit, so gut. Doch was hält uns Golfer davon ab, das umzusetzen? Wir möchten einigen Dingen näher auf den Grund gehen, die uns Golfer hindern, optimistisch und positiv eingestellt Golf zu spielen. Denn in der Theorie ist das alles kein Hexenwerk. In der Praxis oftmals doch.

Die Angst vor Fehlern

Anspannung vor oder während einer Runde ist ein Zustand, der jedem Golfer schon einmal widerfahren ist. Anspannung ist ein Symptom von Angst und die kann eine lähmende Wirkung haben. Woher kommt Angst, beziehungsweise was ist Angst? Angst per Definition ist ein Gefühlszustand, der eine unbestimmte Bedrohung signalisiert. Angst war für unsere Vorfahren daher absolut überlebensnotwendig. Ohne Angst wären unsere Vorfahren in der Steinzeit reihenweise von wilden Tieren verspeist worden, denn wer nichts zu fürchten hat, der trifft auch keine Vorkehrungen, um sich gegen den Gegenstand seiner Angst zu schützen.

Verantwortlich für den Zustand der Angst, ist die zentral im unteren Teil des Gehirns gelegene Amygdala. Die Amygdala verarbeitet externe Impulse. Viele der körpereigenen Alarmsysteme befinden sich in der Amygdala. Evolutionsbedingt senden diese im Falle einer Gefahrensituation Sauerstoff in unsere Arme und Beine und bereiten uns somit entweder auf einen Kampf oder eine Flucht vor. Das Resultat dessen nehmen wir oft als Angespanntheit wahr. Angespanntheit und erhöhter Muskeltonus sind im Kampf gegen wilde Tiere und zum Schutz der eigenen Familie kein schlechter Nebeneffekt.

Da sich, in solch einem Fall, eine erhöhte Menge Sauerstoff in unseren Armen und Beinen befindet, wird unser präfrontaler Kortex und damit der Teil des Gehirns, der für die Steuerung unserer Handlungen und der Regulation von Emotionen zuständig ist, unterversorgt. Daher sind auch hier die Atemübungen, die wir Ihnen bereits vorgestellt haben, von unschätzbarem Wert.

Da wir Menschen uns schon seit längerer Zeit nicht mehr denselben Gefahren, wie damals in der Steinzeit stellen müssen, haben sich auch die Dinge, auf die wir unsere Angst projizieren, ein wenig verändert. Golfplätze zum Beispiel. Hindernisse. Einzelne Löcher. Bestimmte Abschlüge. Je mehr wir versuchen vor der Angst wegzulaufen, desto stärker wird sie. Angst kann sich wie ein Lauffeuer ausbreiten und wird oft durch erlernte Reize

ausgelöst. Die Angst vor einem Hindernis auf dem Golfplatz ist jedoch kein erlernter Reiz. Der erlernte Reiz ist die Angst, den Ball in dieses Hindernis zu schlagen und einen Fehler zu machen.

Schon in der Schule wird uns eingeredet, dass wir in allen Fächern möglichst gute Noten haben sollten. Ist das einmal nicht der Fall und wir schreiben eine schlechte Note oder bekommen eine schlechte Zeugnisnote in einem Fach, so wird stets darauf geachtet, dass wir diese „Fehler“ korrigieren. Nach Klassenarbeiten oder Klausuren konzentrieren sich Lehrer während der Korrektur auf die Fehler der Schüler. Korrekturen sind oft schwarz oder weiß und die Meinung der Lehrer scheint dabei zu gelten. Haben wir Schwierigkeiten in einem Fach, wird uns Nachhilfe nahegelegt, um zukünftig ein möglichst ausgeglichenes Zeugnis ohne „Schwächen“ zu bekommen.

Nachhilfe ist für Schüler nicht unbedingt die angesehenste Art und Weise die eigene Freizeit zu verbringen und wird gerade in niedrigeren Klassenstufen als eine Art Bestrafung angesehen. Fehler in der Schule haben daher einen negativen Beigeschmack. Verstehen Sie das bitte nicht als Kritik an unserem Schulsystem, denn in diesem Buch geht es immer noch um Golf. Es liegt jedoch sehr nahe, dass unsere Angst vor Fehlern schon früh durch schulische Erfahrungen geprägt wird. Dabei lernen wir doch gerade von unseren sogenannten Fehlern.

Kein Kind lernt das Laufen ohne zunächst mehrmals hinzufallen. Niemand steht zum ersten Mal hundertprozentig sicher auf Skiern, kein Formel 1 Profi hat nicht schon einmal ein Auto abgewürgt und kein Basketballer nicht mindestens so viele Bälle verworfen, wie getroffen. Tatsächlich gibt es ein sehr berühmtes Zitat von lebender Basketballlegende Michael Jordan:

„Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der entscheidende Pass zugespült und ich traf den Wurf nicht. Ich bin

immer und immer wieder gescheitert und genau deshalb bin ich erfolgreich.“

Thomas Edison hatte über 1000 Fehlgriffe bevor er die Glühbirne erfand. Edison sah seine Fehler jedoch nicht als Fehler, sondern als Experimente, die ihn langfristig auf die richtige Fährte führen. Trial and error ist oft die Methode, die langfristig zu Erfolg führt. Das ist im Golf nicht anders. Ben Hogan hat einmal gesagt, er habe noch nie etwas von einem Match gelernt, dass er gewonnen hatte.

Denken Sie an die 120 Spieler, die jede Saison eine volle Spielberechtigung auf der PGA Tour haben. Die meisten Menschen würden der Aussage, dass diese Spieler in der Lage seien, jedes Loch während einer Runde mit einem Birdie abzuschließen, zustimmen. Ein Birdie an jedem Loch. 18 unter Par. Eine 54. Solch ein Ergebnis sieht man jedoch nie, wenn man einen Blick auf die Leaderboards der Touren dieser Welt wirft. Bislang blieb nur eine Hand voll Spieler unter der magischen Nummer von 60 Schlägen, nur 2 Spieler schafften bislang eine 58 – der US-Amerikaner Jim Furyk und der Deutsche Stephan Jäger. Selbst die weltbesten Profis gewinnen im Schnitt nur 2 bis 3 Turniere pro Saison. Scheitern Profis dann nicht andauernd?

Kobe Bryant war einer der besten Basketballspieler der letzten 20 Jahre. Als er seine Karriere bei den Los Angeles Lakers beendete, nannte er die Niederlagen und die schweren Zeiten, als das, auf was er am meisten stolz sei. Teamzusammenhalt, Ehrgeiz und Wille in schwierigen Zeiten seien das, was wahre Champions ausmache.

Ted Williams war der beste Baseballspieler aller Zeiten. Williams spielte im Jahre 1941 für die Boston Red Sox und hatte im selben Jahr einen bis heute unerreichten Schlagdurchschnitt von 0.406. Das bedeutet, Williams traf 40,6% aller Bälle, die ihm entgegenflogen. Der besten Baseballspieler, der jemals lebte, scheiterte im Schnitt in 60% der Fälle.

Es lohnt sich die klassische und negativ konnotierte Definition von Fehlern zu hinterfragen und sich die Frage zu stellen, ob Fehler für unser Wachstum auf und neben dem Golfplatz nicht sogar eine entscheidende Rolle spielen. Denn was ist ein Fehler eigentlich? Wer entscheidet was ein Fehler ist und wer entscheidet, wie wir diesen bewerten?

Denken Sie an eine Situation, in der Sie ohne einen Fehler nichts verändert oder verbessert hätten. Privat oder sportlich. Oft ist es so, dass wir gerade durch vermeintliche Fehler unseren Problemlöseapparat ankurbeln und Veränderungen herbeiführen. Teil einer gesunden Einstellung ist es daher auch Fehler als etwas Nützliches anzusehen. Klar, niemand macht gerne freiwillig Fehler. Doch mit Angst vor Fehlern Golf zu spielen, ist kontraproduktiv. Das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten gepaart mit einer „Was auch immer kommt, ich werde in irgend einer Art und Weise davon profitieren“- Denkweise ist sehr powervoll. Ein schönes amerikanisches Sprichwort ergänzt:

„Trainiere als hättest du noch nie gewonnen und spiele, als hättest du noch nie verloren.“

Angst darf jedoch nicht mit Nervosität verwechselt werden. Die besten Spieler der Welt werden nervös. Bob Rotella ist der wahrscheinlich berühmteste Sportpsychologe der Vereinigten Staaten, Autor mehrerer Bücher und Mentaltrainer vieler Weltklasseathleten, darunter hauptsächlich Golfer. Bob Rotella beschreibt in seinem Buch „How Champions Think“ - „Wie Sieger denken“, dass jeder Weltklassegolfer, der ein großes Turnier gewann, zumindest während der Schluslöcher dieses Turniers nervös war. Nervosität ist per se nichts Schlechtes. Nervosität zeigt uns, dass wir etwas für wichtig erachten und kann genauso gut Ausdruck von Freude, wie Sorge sein.

Das Auftreten von Nervosität liegt außerhalb unserer bewussten Kontrolle, so Rotella, weshalb es keinen Sinn macht, sich auf der Runde damit zu beschäftigen. Was aus der verspürten Nervosität in einer bestimmten Situation wird, liegt in den Händen unserer Interpretation. Wer Nervosität als etwas wahrnimmt, das ihm hilft und seine Freude auf

die bevorstehende Runde zum Ausdruck bringt, der ist auf einem guten Wege mit einer guten Einstellung Golf zu spielen. Wenn wir jedoch versuchen unsere Nervosität zu verdrängen, diese als unerwünscht hinnehmen und versuchen mit anderen Gefühlen zu ersetzen, so stehen die Chancen gut, dass Nervosität zu Angst wird. In diesem Fall ist es die durch das Verdrängen entstehende Spannung, die unseren Geist belastet, klare und rationale Denkmuster einschränkt und zu eindimensionalem Denken führt. Ist das einmal der Fall, so führen Sie eine der bereits beschriebenen Atemübungen durch und besinnen sich danach wieder auf die Tatsache, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist.

Bob Rotella spricht seine Klienten gerne auf deren ersten Kuss an, wenn sie ihn mit dem Thema der Nervosität konfrontieren. Die meisten Klienten erinnern sich an ihren ersten Kuss und geben zu, unmittelbar davor nervös gewesen zu sein. Rotella fragt dann gerne nach, ob die Nervosität das Erlebnis in irgendeiner Art und Weise ruiniert oder negativ beeinflusst hat. Die Antwort lautet dann meist:

„Nein. Ganz im Gegenteil. Nervosität hat das Ganze erst zu etwas Besonderem gemacht.“

Spitzensportler nutzen Nervosität zu ihrem Vorteil. 2 Beispiele aus der Welt anderer Sportarten: Bill Russell ist ein ehemaliger US-amerikanischer Basketballspieler, der die NBA Championship 11 Mal gewann. Was daran besonders ist, außer der Tatsache, dass Russell ein großartiger Basketballer war? Ein Championship Finale der NBA kann bis zu 7 Spielen andauern. Russell musste sich vor jedem dieser Spiele übergeben. So komisch das klingt, doch das war seine Art sich vorzubereiten.

Jimmie Johnson gewann zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Buches den NASCAR Sprint-Cup 7 Mal, 5 Mal davon in Folge. Was daran besonders ist? Johnson gab zu, in der Nacht vor einem Rennen panische Versagensängste zu haben. Er läge die halbe Nacht wach und denke daran, was wäre, wenn er plötzlich vergessen würde, wie man ein NASCAR Auto fährt. In Wirklichkeit hat Johnson noch nie vergessen, wie man ein Auto

fährt. Johnson macht sich nichts aus seinen Ängsten und seiner Nervosität und hat erkannt, dass diese keine Auswirkungen auf seine Leistung haben. Es ist die Art seines Körpers ihm mitzuteilen, dass etwas Wichtiges ansteht, so Rotella.

Fluch oder Segen: Der erste Abschlag

Lassen Sie uns auf den Teil der Golfrunde eingehen, bei der Versagensängste besonders groß sind: Dem ersten Abschlag. Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl, bevor man eine Turnierrunde beginnt. Spielpartner, Starter, nachfolgende Flights, oder sogar Zuschauer verfolgen das Geschehen und scheinen dem ersten Abschlag einen besonderen Stempel aufzudrücken. Dabei sind wir Amateure nicht allein.

Der US-Amerikaner Webb Simpson begann den Ryder Cup 2014 in Gleneagles mit einem unterschlagenen Fairwayholz vom Tee. Simpsons Spielpartner Bubba Watson, sowie seine Gegner aus dem europäischen Team, Justin Rose und Henrik Stenson, schlugen ihre Bälle fast doppelt so weit. Simpson selbst kommentierte seinen Ausrutscher mit einem Lächeln. Eine Reaktion, die man beim Durchschnittsamateur in solch einer Situation so selten findet, dabei können wir so einiges von Webb Simpson in dieser Situation lernen. Der erste Abschlag ist für viele Golfer mit größerem Druck verbunden, als andere Schläge. Ähnlich ist es mit der Nervosität, die oftmals am ersten Abschlag am größten ist. Warum ist das so?

Stellen Sie sich vor, Sie müssten einem Kind erklären, warum im Privat- und Berufsleben erfolgreiche Persönlichkeiten auf einmal ins Schwitzen kommen, wenn Sie über dem ersten Schlag einer Runde stehen. Das Kind würde Sie fragen was passieren würde, wenn der Schlag misslingt und warum diese Konsequenz so schlimm ist, dass sie Angst hervorruft. Hier wird Ihre fiktive Erklärung wahrscheinlich ins Stocken kommen, denn was ist die tatsächliche Konsequenz eines misslungenen Schlages? Das Kind ist hierbei eine Personifizierung des Faktenchecks, den wir Ihnen bereits vorgestellt haben. Dieses Beispiel soll Ihnen verdeutlichen, wie wertvoll der Faktencheck in solch einer Situation wie dem ersten Abschlag ist, bei der sich Versagensängste breit machen können: Wenn wir von einer theoretisch einwandfreien Even Par Runde ausgehen, so ist der erste Abschlag einer, von 71 weiteren Schlägen. Statistisch gesehen macht er knapp über 1%

der Schläge auf einer solchen Runde aus. Nicht mehr und nicht weniger. Trotzdem scheint es, als ob wir diesem Schlag deutlich mehr Gewicht geben, als nötig. Oft machen wir den Verlauf einer Runde an genau diesem einen Schlag fest und formen Sätze wie:

„Schon wieder nach rechts. Das wird heute nichts.“

Wenn Sie zu solchen Gedanken neigen, erinnern Sie sich an den eben erwähnten Wert von zirka 1%. Wenn Ihr Ball am ersten Abschlag nach rechts fliegt, bedeutet das, dass bis jetzt 1% ihrer Bälle am heutigen Tag nach rechts geflogen ist. Nichts weiter. Verinnerlichen Sie diese Art des Denkens und Sie werden eine neue Sichtweise auf den ersten Abschlag haben. Sobald Sie erkennen, dass ein einziger Schlag nicht mehr oder weniger wichtig ist als alle anderen, erlangen Sie eine neue Form der Lockerheit am ersten Tee. Selbstverständlich hätte sich auch Webb Simpson einen schöneren Schlag an der 1 in Gleneagles gewünscht. Allerdings ist Simpson Profi genug um zu wissen, dass kein Turnier an Loch 1 gewonnen wird. Der Glaube, dass der erste Abschlag die Runde in eine bestimmte Richtung lenkt, ist ein Irrtum und entstammt der eigenen Vorstellung. Weder gute, noch misslungene Schläge sind ein zuverlässiger Indikator für den Verlauf einer Runde, denn die Zukunft ist leider nicht vorhersehbar. Ziehen Sie daher Freude und positive Energie aus guten Schlägen und nutzen Sie misslungene Schläge, um sich wieder aufzubauen und den Fokus auf den wesentlichen nächsten Schlag zu richten.

Angst vor Erfolg

Angst vor dem Versagen oder Fehlern, das ist jedem ein Begriff. Die Angst vor Erfolg wahrscheinlich weniger. Kaum jemand wird zugeben, Angst vor dem Erfolg zu haben. Erfolg zu meiden, scheint gegen unsere Natur zu sein. Jeder möchte auf seine Art und Weise erfolgreich sein und jeder möchte als Gewinner vom Platz gehen, sich selbst in die Augen sehen und behaupten können, dass sich die harte Arbeit und das Training ausgezahlt haben. Methatesiophobie, besser bekannt als Angst vor Erfolg ist jedoch etwas sehr menschliches und weiter verbreitet, als man manchmal zu denken vermag.

Mit dem Erfolg kommt zwangsläufig auch Veränderung. Je größer die Veränderung, desto größer die Chance, diese Veränderung mit Angst in Verbindung zu bringen. Erfolg im Golf bedeutet ein besseres Handicap, eventuell ein Turniersieg oder die Aufnahme in eine Mannschaft. Erfolg kann viele Facetten haben. Wie diese im Einzelnen aussehen, ist unterschiedlich. Wer Erfolg hat, wird zunächst einmal beklatscht und genießt Anerkennung, wenn auch eventuell nur im Kleinen. Über Erfolg und die damit verbundene Anerkennung, auch wenn diese noch so klein ist, freut sich jeder Mensch. Doch der Erfolg frisst seine eigenen Kinder.

Auf eine gute Leistung im Turnier folgt ein neues Handicap, eventuell eine niedrigere Spielvorgabe und ein soziales Umfeld, das erwartet, dass an den neuen Erfolg angeknüpft wird. Bestimmt hatten Sie schon einmal eine Runde, bei der Sie super unterwegs waren, dann anfangen Ihre Leistung bewusst zu erfassen und schließlich zusehen mussten, wie Ihr Score auf den letzten Löchern den Bach hinunter ging. Vielleicht haben Sie sogar angefangen, Ihren Score zusammenzuzählen und Hochrechnungen anzustellen. Solche Geschichten hört man immer wieder und wenn Sie einem selbst nicht widerfahren sind, dann bestimmt jemandem aus dem unmittelbaren Umfeld. Man sollte meinen, dass auf ein gelungenes Turnier nicht unbedingt eine extrem hohe Erwartungshaltung folgt, doch es gibt immer wieder Fälle, bei denen ein Spieler auf den

letzten Löchern einbricht. Gerade wenn ein Spieler auf eine persönliche Bestleistung zusteuert, scheint es auf der Zielgeraden schwer zu werden. Hintergrund sind unbewusste Überzeugungen und Glaubenssätze, die die eigenen Leistungen nach dem Motto „ob ich wirklich so gut bin?“ in Frage stellen. In Kapitel 4 gehen wir ausführlich auf Glaubenssätze ein.

Eine Komfortzone gibt es nicht nur im Leben außerhalb des Golfplatzes. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wer regelmäßig zirka dasselbe Ergebnis spielt, der gewöhnt sich schnell an das, was er hat und wird bei Veränderungen gerne nervös. Einmal erfolgreich, will man nicht unbedingt wieder zurück zu alten Ergebnissen. Den Erfolg nicht aufrecht halten zu können, im nächsten Turnier ein schlechteres Ergebnis zu spielen und eventuell Gefahr zu laufen, für den eigenen Erfolg als Eintagsfliege oder blindes Huhn, das auch mal ein Korn findet, in der Kritik zu stehen, sind Teile dieser Angst. Gerade Profis wird oft und gerne ein Stempel aufgedrückt, wenn Sie an vergangenen Leistungen nicht anknüpfen können.

Wer erinnert sich noch an die Kritik gegenüber Martin Kaymer, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere und als Nummer 1 der Welt, seinen Schwung umstellte? Danny Willett gewann 2016 das Masters in beeindruckender Manier, konnte im Laufe der Saison allerdings nicht an den Erfolg anknüpfen. Auch beim Ryder Cup in Minnesota konnte Willett nichts Entscheidendes beisteuern. Er beschrieb sein Debüt beim Kontinentalvergleich in der anschließenden Pressekonferenz als „scheiße“. Die Website des amerikanischen Golf Fernsehsenders *Golfchannel* veröffentlichte im November desselben Jahres einen Artikel, in der Willett's Interview nach einer enttäuschenden Finalrunde bei den Turkish Airlines Open wie folgt zitiert wird:

„Um ehrlich zu sein, möchte ich zurzeit gar nicht hier draußen sein und Golf spielen.“

Viel interessanter wie die Tatsache, dass auch Profis mal die Lust verlieren, sind die Kommentare unter dem Beitrag. Willett wird zuhauf als Eintagsfliege betitelt. Eine Rückkehr zu alter Form und Stärke wird ihm nicht zugetraut. Dabei ist sein Sieg in Augusta noch kein Jahr alt und Willett ist zu dem Zeitpunkt erst 29 Jahre alt geworden. Vorschnelle Äußerungen findet man jedoch bereits wie Sand am Meer. Vergleicht man die Anzahl aller Profis dieser Welt mit der Anzahl derer, die das Privileg haben, bei einem Major teilzunehmen, so wird schnell klar, dass die Anzahl der Major Teilnehmer sehr klein ist. Noch kleiner ist die Anzahl derer, die ein Major gewannen und geradezu winzig ist die Anzahl derer, denen das wiederholt gelungen ist. Willett wird nach seinem Sieg in Augusta nun jedoch an seinem bisher größten Erfolg gemessen. Wie schwer solch ein Erfolg zu wiederholen ist, wird dabei oft vergessen.

Auch wir werden in unserem sozialen Umfeld oft an Erfolgen gemessen. Hinter der Angst vor Erfolg steckt daher auch die Angst davor, später nicht an jetzige oder frühere Erfolge anknüpfen zu können. Der Anspruch und die Erwartungen wachsen mit Erfolg. Oft wird ein erhöhter Aufwand mit der Aufrechterhaltung von Erfolgen in Verbindung gebracht. Neben Druck entsteht Zeitdruck. Für den durchschnittlichen Amateur mag dieses Prinzip nach nur einem Turnier wahrscheinlich weniger zutreffen. Nach einer kompletten, erfolgreichen Saison sieht das Ganze jedoch schon wieder anders aus. In der neuen Saison startet jeder wieder bei 0, das Selbstvertrauen aus der letzten Saison ist über die Winterpause teilweise verpufft und die Erwartungen sind gewachsen.

Zweifel können in solch einem Fall gerade zum Start der Saison ein ungebetener Begleiter sein. Angenommen die ersten beiden Turniere der neuen Saison verlaufen nicht nach Plan, so werden die anfänglichen Zweifel bestätigt, man kommt ins Grübeln und schwups entsteht die herrlichste Golfer Depression. Garantiert ist der ein oder andere so schon zum Handicapschoner geworden. Wir hatten im Herbst 2016 die Chance mit Heinz Schmidbauer zu sprechen. Herr Schmidbauer hat den Golfsport aus so vielen Blickwinkeln

kennengelernt, wie kaum ein anderer. Heinz Schmidbauer blickt heute auf eine erfolgreiche Profi Karriere zurück, wobei er als ehemaliges Mitglied der European Challenge Tour auf 3 Kontinenten Turniere gewann. Schmidbauer ist zudem diplomierter Sportlehrer und blieb dem Golfsport auch nach der aktiven Karriere als Golftrainer, Manager und Erbauer zahlreicher Golfanlagen, wie beispielsweise dem GC Kobernausserwald in Österreich, erhalten. Schmidbauer hat unter anderem mit dem „King“ des Golfsports, Arnold Palmer, zusammengearbeitet und erinnert sich an seine beste Runde:

„Meine beste Runde war eine 62, die mir zusätzlich zu einem Turniersieg verholfen hat. Danach hätte ich eigentlich aufhören sollen, denn solch eine Runde ist schwer zu wiederholen. In der Tat habe ich seitdem keine 62 mehr gespielt.“

Dem Amateur muss bewusst sein, dass Erfolge etwas sind, die uns vorantreiben, uns weiterbringen, unseren Horizont erweitern, unsere Grenzen verschieben und vor allem: uns unser Potential aufzeigen. Einmal erfolgreich, erkennen viele Ihre Möglichkeiten, sehen Ihre Fähigkeiten in neuem Licht und entwickeln neues Selbstbewusstsein. In zweifelnden Momenten gilt es, sich daran zu erinnern. Wer in der neuen Saison zweifelt, dass er an die erfolgreiche, letzte Saison anknüpfen kann, muss bedenken, dass dieser Prozess für eine Weiterentwicklung unabdingbar ist. Ohne Erfolge stagnieren wir.

Übungen für den Umgang und die Überwindung von Angst

Wer versucht vor seinen Ängsten wegzulaufen, verursacht genau das Gegenteil. In dem Moment, in dem wir versuchen unsere Ängste zu verdrängen, haben wir nicht nur mit der Angst zu tun, sondern auch mit der Anspannung, die durch den Verdrängungsversuch entsteht. Denken Sie an eine Situation im Haushalt. Sie haben sich versehentlich am heißen Herd verbrannt. Was ist nun Ihre Reaktion? Sie reagieren auf den Schmerz, richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Linderung und die zukünftige Vermeidung des Schmerzes und halten den Finger unter kaltes Wasser. Der Schmerz verschwindet nach ein paar Sekunden.

Das Verdrängen von Ängsten, beziehungsweise der Versuch davor wegzulaufen wird in der Psychologie als „Rebound Effekt“ bezeichnet. Daniel Wegner ist Psychologe an der berühmten Harvard Universität. Wegner hat einen Großteil seines Berufslebens dem *Rebound Effekt* gewidmet. In seinem bekanntesten Experiment forderte Wegner Versuchspersonen auf, nicht an einen Eisbären zu denken. Jedes Mal, wenn eine der Versuchspersonen doch an einen Eisbären dachte, sollte sie sich bemerkbar machen. Tatsächlich hatten alle Versuchspersonen massive Schwierigkeiten, Ihren Kopf von Eisbären freizuhalten. Psychologen sind der Auffassung, dass der Versuch nicht an etwas zu denken dazu führt, dass wir uns ständig die Frage stellen, ob wir gerade an das denken, woran wir nicht denken sollen. Den Gedanken, beziehungsweise die Angst durch aktives Verdrängen loszuwerden, ist daher nahezu unmöglich.

Bob Rotella hat einmal gesagt, dass es keinen Sinn macht, *nicht* an ein Wasserhindernis zu denken, denn unser Gehirn wird ausschließlich *Wasser* verstehen. Dieses altbekannte und simple psychologische Konzept gab den Ausschlag für einen unserer meistgelesenen Blogbeiträge, der sich damit beschäftigte, warum es keinen Sinn macht, Dreiputts zu vermeiden. Viele Golf Magazine und Internetseiten versuchen mit

brisanter Überschriften à la „Mit dieser Übung vermeiden Sie Dreiputts“ oder „So machen Sie nie wieder einen Dreiputt“, Leser auf verschiedene Artikel zu locken.

Das Problem dabei ist jedoch die Einstellung, die hinter dieser Art von Vermeidungsdanken steckt und die in letzter Konsequenz genau das Gegenteil des eigentlichen Zieles bewirkt. Wegners Experiment hat gezeigt, dass unsere Aufmerksamkeit dort ist, wo auch unser Fokus liegt. Ob das wünschenswert ist oder nicht, ist für unser Gehirn so nicht verständlich. Der Versuch keinen Dreiputt zu machen, beziehungsweise einen Dreiputt zu vermeiden, resultiert darin, dass unser Fokus nun auf dem Dreiputt liegt. Liegt unser Fokus auf dem Dreiputt, so wird unser Gehirn und unser Körper vieles dafür tun, dass diese theoretische Vorstellung zur Realität wird. Eine selbsterfüllende Prophezeiung in Mini Format. Eine bessere Methode, um nach wie vor keine Dreiputts zu machen, ist das Wechseln von einer Vermeidungs- und damit von einer „Hinwegeinstellung“, zu einer „Hinzueinstellung“. Was zuvor noch als „ich möchte diesen Dreiputt unbedingt vermeiden“ beschrieben wurde, klingt jetzt so ähnlich:

„Ich möchte diesen Putt am besten direkt einlochen. Klappt das nicht, so weiß ich, dass ich mit 2 Putts vom Grün gehe.“

Haben Sie den Unterschied bemerkt? Was im ersten Satz noch als ängstlich und unsicher klang, hört sich nun nach Selbstbewusstsein und Vertrauen an. Ihr Gehirn und Ihr Körper werden auch in diesem Falle nach der Verwirklichung dieser theoretischen Vorstellung streben. In diesem Falle ist diese Verwirklichung jedoch positiv.

Sich der Angst zu stellen ist daher der erste Schritt in Richtung deren Überwindung. Sich auf die Angst vorzubereiten und den Umgang damit zu lernen, der zweite. Zurück zum beliebten Beispiel des ersten Abschlags. Eine gute Vorbereitung kann Versagensängste vor dem ersten Abschlag minimieren. Eine solche Vorbereitung beginnt mit der rechtzeitigen Ankunft am Golfplatz, sodass Sie Ihr gewünschtes Aufwärmprogramm entspannt

durchziehen können und eventuell noch die Zeit für einen Plausch mit einem Freund oder Freundin haben.

Begeben Sie sich zudem zirka 10 Minuten vor dem Start an den Abschlag. Dadurch vermeiden Sie unnötigen Stress. Trinken Sie während Ihrer Vorbereitung ausreichend, um Dehydrierung zu vermeiden. Golf ist ein Einzelsport, dessen Ziel es ist, mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch zu kommen. Es gibt keine Bonuspunkte, wenn Sie Ihre Spielpartner mit einem weiten Drive beeindrucken. Greifen Sie daher am ersten Tee zu einem Schläger, mit dem Sie sich wohlfühlen. Das kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein, weshalb Sie Ihr Spiel auf der Driving Range beobachten und mögliche Schläger für den ersten Abschlag abwägen sollten.

Greifen Sie zum Driver, wenn Sie Vertrauen in den Drive haben und sich sicher fühlen. Ist das nicht der Fall, ziehen Sie ein Fairwayholz oder sogar ein Eisen in Betracht. Es gibt keine Bilder auf der Scorekarte. Ein Schläger, dessen Verwendung Sie am heutigen Tag nervös macht, führt oft nicht zum gewünschten Ergebnis. Eine Übung, welche Sie im Training, aber auch direkt vor einer Runde als Teil Ihrer Vorbereitung ausführen können, ist das Simulieren von Spielsituationen.

Stellen Sie sich Ihren ersten Abschlag auf der Range vor. Schätzen Sie die ungefähre Breite des Fairways und wählen Sie daraufhin einen Korridor auf der Driving Range, der diese Breite widerspiegelt. Stellen Sie sich die erste Bahn nun so lebhaft wie möglich vor und gehen Sie durch Ihre komplette Routine. Wenn Sie möchten, führen Sie vorher 3, 4 Hampelmänner aus, um den Puls, ähnlich wie am ersten Abschlag, ein wenig anzuheben. Je lebhafter Sie sich die Situation vorstellen, desto vertrauter wird Sie Ihnen am ersten Abschlag vorkommen. Je vertrauter die Situation, desto kleiner die Angst. Selbstverständlich muss sich diese Übung nicht auf den ersten Abschlag begrenzen. Sie können nach Belieben Situationen oder ganze Löcher durchspielen und Sie werden staunen, wie vertraut Ihnen vieles vorkommen wird.

Sich während dieser Übung an vergangene Erfolge zu erinnern, verstärkt den positiven Effekt. Wer Zweifel hat, dass er in Zukunft an seine(n) Erfolg(e) anknüpfen kann, sollte sich einen bequemen Stuhl oder Sessel in ruhiger Umgebung suchen, das Handy für 10 Minuten auf stumm schalten, entspannende Musik auflegen und zurück an seinen (bisher) größten Erfolg denken. Was haben Sie gedacht? Wie haben Sie sich gefühlt? Wie sind Sie mit Zweifeln umgegangen? Wie war Ihr Verhältnis zu Ihren Mitspielern? Atmen Sie währenddessen tief ein und aus und durchleben Sie die Momente nach Beendigung des Turniers erneut. Vielleicht können Sie sich an die Siegerehrung erinnern, an Freunde, die Ihnen gratulierten oder das gute Gefühl auf der Heimfahrt. Fühlen Sie sich erneut in diesen Moment hinein und genießen Sie das gute Gefühl, das die Erinnerung in Ihnen auslöst. Seien Sie dankbar für dieses Gefühl. Atmen Sie erneut tief ein und aus und öffnen Sie die Augen, wenn Sie bereit dazu sind. Stellen Sie sich nun folgende Frage.

Ein 10 Jähriger, der in seinem Leben noch nie einen Basketball in der Hand hielt und Dirk Nowitzki stehen sich gegenüber. Ziel ist es, den Basketball in einen 5-6m entfernten Korb zu werfen. Auf wen würden Sie wetten? Leichte Frage, na klar. Auf wen würden Sie allerdings wetten, wenn es Dirk Nowitzki verboten wäre, zu werfen? Wer hätte dann die bessere Chance? Der 10 Jährige, der noch nie zuvor einen Basketball in der Hand hielt hätte dann die bessere Chance, das Duell zu gewinnen.

Damit möchten wir auf das unglaubliche Potential anspielen, das verloren geht, wenn wir den Herausforderungen, die uns das Leben stellt, aus dem Weg gehen. Doch nicht nur Potential geht dadurch verloren. Die Chance mit seinen Aufgaben zu wachsen, sich weiterzuentwickeln und neue Möglichkeiten zu erschaffen ist nur dem gegeben, der sich seinen Herausforderungen stellt. Mit folgender Technik finden Sie innerhalb kürzester Zeit heraus, welche Aufgabe oder Herausforderung trotz allerlei Sorgen und Ängsten gewaltiges Potential verspricht.

Fearsetting

Goalsetting, sprich Zielsetzung ist weit bekannt und verbreitet. Besonders am Anfang eines jeden Jahres können die daraus resultierenden Vorsätze als Überfüllung in den Fitnessstudios des Landes wahrgenommen werden. Fast jeder Mensch setzt sich Ziele und fast jeder Mensch ertappt sich immer wieder dabei, wie dieselben Vorsätze immer und immer wieder zum Ende eines Jahres aufkreuzen. Zielsetzung allein ist jedoch nicht ausreichend, um langfristig konstantes und solides Golf auf einem Niveau zu spielen, auf dem das eigene Potential regelmäßig an seine Grenzen gebracht wird.

Es gibt tausend Gründe, warum Menschen Ziele aufschieben, beziehungsweise Ziele mit Ängsten und Zweifeln in Verbindung bringen. Die Angst in der neuen Saison nicht an die Erfolge der Vorsaison anknüpfen zu können ist ein Grund, den wir bereits besprochen haben. Im vorigen Abschnitt sprachen wir außerdem von Konfrontation als ersten Schritt im Umgang mit Angst. Fearsetting ist das Pendant zum Goalsetting und wird wörtlich als „Angstsetzung“ übersetzt. Es ermöglicht uns eine direkte Auseinandersetzung mit unseren Zweifeln und Ängsten und lässt uns diese anhand der Möglichkeiten und Chancen, die daraus entstehen, bewerten und neu einordnen. Im Folgenden haben wir die Schritte des Fearsettings aufgelistet.

Unterteilen Sie ein Blatt Papier in 3 Spalten. Über die 3 Spalten schreiben Sie eine Aufgabe oder ein Vorhaben, welchem Sie kritisch, ängstlich oder sorgenvoll gegenüber stehen. Ein Ziel, das Sie vernachlässigt oder aufgeschoben haben, eignet sich ebenfalls hervorragend für diese Übung. In die linke der drei Spalten beschreiben Sie das Worst-Case Szenario so detailreich wie nur möglich. Nutzen Sie Stichpunkte, um das Ihrer Meinung nach schlimmste Endresultat lebhaft zu beschreiben. In die mittlere Spalte schreiben Sie für jeden der in der linken Spalte aufgelisteten Stichpunkte etwas, das Sie tun können, um die Wahrscheinlichkeit des Worst-Case Szenarios zu minimieren. In der letzten Spalte beschreiben Sie, wie Sie sich im Falle des Worst-Case wieder berappeln und

wieder in Ihre jetzige Ausgangssituation zurückkehren würden. In anderen Worten heißt das: Angenommen alle schlimmsten Befürchtungen bewahrheiten sich, wie lange würde es dauern, um sich davon zu erholen und was würden Sie tun, um sich davon zu erholen?

Wenn Sie diese Übung ausführen, erkennen Sie zum einen, dass Sie aktiv relativ viel tun können, um das Worst-Case Szenario zu vermeiden, das Sie mit Zweifeln und Ängsten in Verbindung bringen. Zum anderen wird Ihnen relativ schnell klar, dass es Mittel und Wege gibt sich vom Worst-Case Szenario zu erholen. Selbst das denkbar schlimmste Endresultat ist meist kein Weltuntergang, jedoch erscheint es vor dem Hintergrund der Angst ohne diese Übung oft so.

Jedes Ziel und jedes Vorhaben verspricht ein positives Resultat in der Zukunft, andernfalls wäre es kein Ziel. Die vorteilhaften Auswirkungen des Zieles oder des Vorhabens sind daher schnell klar. Es sind die Ängste und die Zweifel, die der Umsetzung im Weg stehen. Egal ob man diese Übung für private oder sportliche Angelegenheiten durchführt, oft wird klar, dass man auf einer Skala von 1-10 eine 2 oder 3 im Sinne von kurzfristigen Niederlagen und Misserfolgen riskiert, dafür jedoch eine 9 oder 10 im Sinne von potentiellen mittel-, oder langfristigen Auswirkungen und Erfolgen.

Dieses Szenario ist vergleichbar mit einem Würfelspiel, bei dem Sie einen Euro abgeben müssten, falls der Würfel die Zahl 1 anzeigt. Zeigt der Würfel die Zahlen 2-6 an, so erhalten Sie einen Euro. Diese Wette würden Sie sofort eingehen. Ab diesem Zeitpunkt wird das Anpacken des Zieles ein Kinderspiel, denn Sie nehmen die Hand von der Notbremse, die Sie bisher an der Erreichung Ihrer Ziele gehindert hat. Zielsetzung an sich ist ein umfassendes und teilweise heikles Thema, weshalb wir uns in Kapitel 4 noch einmal ausführlich damit beschäftigen werden.

Sprache ist nicht gleich Sprache

Die Angst vor Fehlern oder Erfolg, falsch interpretierte Nervosität und daraus resultierende Anspannung hindern Golfer daran, Ihr Potential voll auszuschöpfen und mit der Einstellung Golf zu spielen, die bestmögliche Resultate hervorruft. Sprache, genauer gesagt die Worte mit denen wir unsere Einstellung artikulieren, können dabei ebenso hemmend wirken, wie das bereits Genannte. Da wir dieses Thema im vorherigen Kapitel unter „Negative Selbstgespräche“ schon einmal angesprochen haben, möchten wir uns nun nur kurz auf einen Aspekt der Sprache konzentrieren, der eng mit unserer Einstellung zusammenhängt und das ist das Wort „muss“.

„Ich muss heute golfen, ich muss heute dort hinfahren, ich muss dies oder jenes erledigen.“

Solche Sätze sind in unserer Gesellschaft tief verankert und haben einen powervollen Effekt, denn die eigentliche Negativität, die diese Sätze implizieren, wirkt sich negativ auf unsere Einstellung aus. Oft müssen wir nämlich gar nicht so viel, wie es scheint. Oft tun wir vieles aus freien Stücken und umso wichtiger ist es, diese Dinge auch als die freien Entscheidungen wahrzunehmen, die sie sind. Golfen zu gehen, ein Turnier zu spielen oder Teil einer Mannschaft zu sein, sind freie Entscheidungen. Müssen, tun wir in dieser Hinsicht nichts. Streichen Sie die Wörter „ich muss“ aus Ihrem Vokabular und ersetzen es durch etwas Positiveres wie „ich darf“, „ich bin in der Lage“ oder „ich möchte.“ Haben Sie trotzdem das Gefühl, Sie müssen etwas unbedingt tun, so macht es eventuell Sinn darüber nachzudenken, ob Ihnen dieses „Etwas“ tatsächlich Spaß macht und Sie erfüllt. Vorausgesetzt es handelt sich bei diesem „Etwas“ nicht um Ihre Steuern oder die Zahlung der Miete. Diese Dinge sind tatsächlich ein Muss. Wenn Sie Ihr Vokabular in dieser Hinsicht jedoch ändern, verschaffen Sie sich Zugang zu einer deutlich besseren und erfolgsversprechenden Einstellung.

Die Einstellung erfolgreicher Menschen

Beispiele einer gesunden und positiven Einstellung gibt es zur Genüge. Wir möchten Ihnen hier nun einige davon vorstellen, um Ihre Vorstellungskraft anzukurbeln und Ihnen ein Gefühl zu geben, mit welcher Einstellung Profis an den Sport herangehen.

Annika Sörenstam, ehemalige Nummer 1 des Damengolfs war 2003 im Colonial Country Club als erste Frau seit 6 Jahrzehnten Teil eines PGA Tour Events und damit eines Herrenturniers. Pia Nilsson und Lynn Marriott, Trainerinnen und Begleiterinnen der Schwedin, beschreiben in Ihrem Buch „Every Shot Must Have a Purpose“ - „Jeder Schlag braucht einen Zweck“, wie Sörenstam mit Kritik und öffentlichem Druck umging. Und den gab es nicht zu knapp. Von Reportern, die das Interesse an der Ladies PGA Tour in Gefahr sahen, sollte Sörenstam unter ihren Möglichkeiten bleiben, bis hin zu Spielern wie Vijay Singh, der öffentlich bekannt gab, dass er seine Teilnahme zurückziehen werde, sollte er mit Sörenstam in einem Flight spielen müssen, war alles dabei. Sörenstam war das Aushängeschild des damaligen Damengolfs. Sie verpasste den Cut, wurde jedoch unter anderem von Tiger Woods hochgelobt. Viel wichtiger finden wir jedoch, was Sörenstam unmittelbar vor dem Turnier zu ihren beiden Trainerinnen gesagt hat:

„Das Schlimmste, das mir passieren kann, ist das ich etwas dazulerne.“

Bob Rotella beschreibt in seinem Buch „How Champions Think“- „Wie Sieger Denken“, wie Padraig Harrington unmittelbar vor seinem ersten Major Sieg den Cut beim Masters verpasste, sich in einem Gespräch mit Rotella jedoch optimistisch und euphorisch äußerte. Er hätte zwar den Cut verpasst, jeden Schlag jedoch so gespielt, wie er sich das vorgenommen hatte. Harrington war äußerst zufrieden mit seinem Spiel und meinte sogar, es sei nur eine Frage der Zeit bis er ein Major gewinne, wenn er konstant mit der Einstellung spiele, die er zuvor über 2 Tage beim Masters gezeigt hatte.

„Mein Kopf war dort, wo er sein sollte. Ich war in der Gegenwart präsent, immer auf den nächsten Schlag fokussiert. Ich hatte eine klare Vorstellung davon, was mein Ball tun sollte. Ich kann mich nun beruhigen und meinen Körper das tun lassen, was er ohnehin schon kann. Ich bin sehr zufrieden, dass ich diese Einstellung in einem Turnier wie diesem abrufen konnte. Jetzt weiß ich, dass ich meine Träume wahr werden lassen kann.“

Im selben Buch beschreibt Rotella, wie John Calipari, Trainer der Basketballmannschaft der University of Kentucky, seine Spieler des Öfteren trotz eines Sieges für ihre Leistung kritisiert. Calipari geht es nicht darum, ob das Spiel gewonnen oder verloren wird. Vielmehr geht es ihm darum, dass seine Mannschaft die Prinzipien umsetzt, die er ihnen im Training beibringt und er hat damit Erfolg. Kentucky ist dafür bekannt, reihenweise Spieler hervorzubringen, die später von NBA Teams aufgenommen werden.

Machen Sie sich frei vom Score

All diese Beispiele haben eines gemeinsam: Keiner der Profis, die wir erwähnten, hat seine Einstellung, beziehungsweise seine Evaluation des eigenen Spiels von seinem Score abhängig gemacht. Alle haben erkannt, dass die Zahl, die am Ende einer Runde auf der Scorekarte steht, nicht immer mit gut oder schlecht bewertet werden kann. Die Entstehung eines Scores ist komplex. Wer seine Leistung ausschließlich anhand seines Scores beurteilt, der begeht einen riesigen Fehler und tut seinem Spiel alles andere als einen Gefallen. Das können wir aus eigener Erfahrung nur bestätigen.

Ende des Jahres 2012 war Freddy bei Handicap 0 angelangt. Das war ein großer Schritt und zunächst ein Riesenerfolg, denn das Erreichen dieses Handicaps ging mit zahlreichen Unterspielungen einher. Im Sommer 2012 hatte Freddy innerhalb von 6 Wochen ein Gesamtergebnis von 15 unter Par und verzeichnete nur eine einzige Runde

über Par. Eine 73. Handicap 0 hatte jedoch gleichzeitig zur Folge, dass die Spielvorgabe auf den meisten Golfplätzen ebenfalls eine 0 war. Das bedeutete, dass schon eine 2 über Par Runde das Handicap um ein Zehntel verschlechterte und weitere Verbesserungen nur bei konstanten unter Par Runden möglich waren. Eine 2 über Par ist keine schlechte Runde, reicht jedoch nicht, um das Handicap zu halten. Wer zu sehr auf sein Handicap und seinen Score fixiert ist, der tendiert dazu, sein Spiel einseitig zu bewerten. Freddy war nach jeder Runde, die sein Handicap um ein Zehntel in die Höhe trieb zunächst einmal niedergeschlagen und verärgert. Das hatte zur Folge, dass er im Jahr 2013 erst einmal nicht an seine Leistungen von 2012 anknüpfen konnte und sein Handicap, über das komplette Jahr gesehen, um 2 Zehntel verschlechterte. Erst nach der Saison begriff er, dass eine Golfrunde mehr Informationen liefert, als eine Zahl am Ende der Runde.

Wie war meine Einstellung, wie war mein Verhalten, mein Fokus, oder mein Glauben an mich und meine Leistungen? Beim Golf gibt es viele Faktoren, die theoretisch auf unser Spiel Einfluss nehmen könnten, sofern wir das zulassen. Gegen einen Spike Abdruck, der unseren Ball direkt vor dem Loch umlenkt oder ein plötzliches Drehen des Windes, können wir nichts tun. Uns über diese Dinge zu ärgern wäre nichts weiter als verschwendete Energie.

Strategy – Aim – Trust

Als Freddy begann, sich verstärkt auf seine Einstellung zu konzentrieren, statt ausschließlich seine Ergebnisse nach gut oder schlecht zu beurteilen, fingen die Putts wieder an zu fallen, die Drives fanden Ihren Weg ins Fairway und die Annäherungsschläge vermieden gekonnt Bunker und Wasserhindernisse. Mittlerweile spielt Freddy Handicap +1,5 und konnte mehrere Turniersiege, unter anderem ein College Turnier in den USA und eine Top 20 Platzierung bei den nationalen College Meisterschaften der USA, verbuchen. Freddy legt heute mehr Wert auf die Einstellung mit der er spielt, als auf seinen Score.

Manche Plätze liegen einem mehr als andere. Wer oft auf unterschiedlichen Plätzen unterwegs ist, der muss unterschiedliche Ergebnisse in Kauf nehmen. Wer sein Spiel eindimensional beurteilt, der läuft Gefahr demotiviert zu werden, wenn die Ergebnisse nicht den Erwartungen entsprechen und läuft Gefahr eindimensionale Glaubenssätze zu entwickeln. Teil davon sind eindimensionale und nicht durchdachte Überzeugungen wie etwa:

„Ich bin ein schlechter Golfer. Ich habe ein schlechtes langes Spiel. Ich kann nicht putten. Ich vermassele jede meiner Runden auf den letzten Löchern.“

Zwar mag die Tatsache, dass manche Teile des Spiels ausbaufähig sind, durchaus zutreffen, dennoch ist das oft nur die Hälfte der Medaille. Wer erfolgreich Golf spielen möchte, muss die richtigen Rahmenbedingungen schaffen. Dazu gehört selbstverständlich eine Portion Training, um sicherzustellen, dass die für den Erfolg notwendigen Fähigkeiten vorhanden sind.

Wer jedoch versucht, seinen Körper dazu zu bringen diese Fähigkeiten abzurufen ohne die Steuerzentrale des Körpers richtig einzustellen, der kann genauso gut versuchen, einem Affen das Sprechen beizubringen. Der Kopf muss mitspielen. Viele Amateure scheitern jedoch an dem Versuch, ihre mentale Leistung greifbar zu machen. Klar, hört man nach einer Runde Sätze wie: „Heute war ich zu abgelenkt“ oder „ich war unkonzentriert“, doch um den eigenen Kopf und das eigene Spiel zu verstehen, muss man seine mentale Leistung messen können.

Eine Methode, die nicht nur Freddy weiterhalf, sondern auch von Deutschlands führenden Mentaltrainern und Sportpsychologen empfohlen wird, ist die SAT Methode. Die SAT Methode ermittelt Ihre mentale Leistung und liefert Ihnen einen Wert, den Sie am Ende der Runde mit Ihrem Score vergleichen können und so Ursachen für sowohl Erfolg als auch Misserfolg aufzeigt. Die Schlüsse, die Sie daraus ziehen können, gehen weit

über verallgemeinernde Aussagen, die einzelne Teile des Spiels als positiv oder negativ bewerten, hinaus. SAT steht für **S**trategy – **A**im – **T**rust und heißt übersetzt: Strategie – Ziel – Vertrauen. Schreiben Sie die Buchstaben S – A – T an das obere Ende eines leeren Blatt Papiertes.

Das Schöne an dieser Methode ist die Möglichkeit, nach Belieben ins Detail zu gehen. Sie können entweder ganze Löcher oder einzelne Schläge bewerten. Auf einer Skala von 1 bis 10, während 10 „absolut perfekt“ und 1 „sehr ausbaufähig“ bedeutet, werden Schläge und Löcher bewertet. Bewerten Sie zunächst die Strategie, mit der Sie an das Loch, beziehungsweise an den Schlag herangegangen sind, dann Ihren Zielfokus und schließlich Ihr Vertrauen in den Schlag. Ein hypothetisches Beispiel:

Sie schlagen an einem engen Par 4 mit dem Driver ab und landen im Bunker. Dieses Szenario hätten Sie leicht vermeiden können, hätten Sie mit einem Hybrid abgeschlagen und den Bunker somit aus dem Spiel genommen. Sie hätten damit immer noch die Chance, Ihren zweiten Ball auf das Grün zu schlagen. Ihre Strategie lässt sich somit mit einer 1 oder einer 2 bewerten. Angenommen Sie waren während Ihrer Vorbereitung mit den Gedanken woanders, haben sich nicht richtig ausgerichtet und waren sich zudem unsicher, ob der Driver der richtige Schläger an diesem Loch ist. Sowohl der Zielfokus, als auch das Vertrauen lässt sich mit einer 1 bewerten.

Ohne diese Auswertung wäre der ein oder andere vielleicht zu dem Schluss gekommen, dass er einfach keine guten Drives schlägt. Durch die Auswertung wird klar, dass nichts weiter von der Wahrheit entfernt sein könnte. Der schlechte Drive hat nichts mit damit zu tun, dass Sie schlechte Drives schlagen, sondern vielmehr damit, dass Sie sich nicht vernünftig auf den Drive vorbereitet haben. Der effektivste Schwung nützt nichts, wenn der Körper nicht gut ausgerichtet ist, die Gedanken woanders sind und Sie Ihrer Entscheidung, den Driver zu zücken, misstrauen. Analysieren Sie auf diese Weise alle Schläge eines Loches, so bekommen Sie einen Durchschnittswert für jedes Loch. Addieren

Sie dazu alle Werte zusammen und teilen das Ergebnis durch die Anzahl der Schläge mal 3 (Ergebnisse / [Anzahl Schläge x 3]).

Wem das zu viel Aufwand ist, der bewertet das ganze Loch, muss dabei jedoch bedenken, dass die Analyse dadurch an Tiefe verliert. In jedem Fall bekommen Sie einen Wert, den Sie mit Ihrem Score am selben Loch vergleichen können. Die SAT Methode lässt Sie auf Anhieb erkennen, welchen Einfluss Ihre mentale Leistung auf Ihren Score hat und verhindert eindimensionale Schlussfolgerungen. Sollten Sie an jedem zweiten Loch ein Doppel- oder Trippelbogey spielen, jedoch einen SAT Wert von 7 oder höher erhalten, so wissen Sie, dass es Zeit ist, einen Trainer aufzusuchen und einige Zeit auf der Übungsanlage zu verbringen. Spielen Sie jedoch Doppel- und Trippelbogey und erhalten einen niedrigen SAT Wert, so bringen Sie Überstunden auf der Übungsanlage nur begrenzt voran.

In diesem Fall sind die Ursachen mentaler Natur. Seien Sie so ehrlich zu sich selbst, wie möglich, wenn Sie mit der SAT Analyse arbeiten. Nur dann entfaltet sich der volle Nutzen. Strategie – Ziel – Vertrauen. Dieses Konzept umfasst mit dem Zielfokus und dem Vertrauen 2 Aspekte, die wunderbar an den Inhalt der nächsten beiden Kapitel und damit an die nächsten und letzten beiden Grundpfeiler eines starken mentalen Gerüsts anknüpfen. Wir werden in den nächsten beiden Kapiteln daher immer wieder auf dieses Konzept zurückkommen.

Die SAT Methode ist ohne den Aspekt der Strategie selbstverständlich nicht vollständig und eine gute Strategie macht vor allem aus mentaler Sicht Sinn. Eine gute Strategie legt den Grundstein für spielerischen Erfolg und schafft Vertrauen in das eigene Spiel. Deshalb möchten wir uns im Folgenden mit den 4 Grundregeln, die hinter einer erfolgreichen Strategie stecken, beschäftigen.

Regel Nr. 1: Es gibt keine Haltungsnoten im Golf

Erinnern Sie sich noch an den US Open Sieg von Martin Kaymer aus dem Jahre 2014? Wahrscheinlich tun Sie das. Erinnern Sie sich auch noch daran, wie Kaymer auch rund um das Grün gerne den Putter verwendete, wenn er ein Grün verfehlte? Vielleicht erinnern Sie sich auch daran. Eine Strategie ist so individuell wie der eigene Golfschwung oder um es mit den Worten von Heinz Schmidbauer auszudrücken: „Wie ein Daumenabdruck.“ Was Kaymer bei den US Open gemacht hat, ist vor allem bei den British Open eine beliebte Variante, um es sich auf den kurz gemähten und ondulierten Links-Golfplätzen so einfach wie möglich zu machen. Der Fall der US Open 2014 hat gezeigt, dass Kaymer wahrscheinlich nicht zu hundert Prozent von seinem kurzen Spiel überzeugt war, jedoch eine Möglichkeit fand, seine Stärken auszuspielen und unnötigem Risiko aus dem Weg zu gehen.

Beim Golf geht es darum, eine Runde mit so wenigen Schlägen wie möglich zu beenden. Von beeindruckendem, atemberaubendem und lehrbuchähnlichem Golf ist keine Rede. Sie fühlen sich mit einem Schlag nicht wohl? Wägen Sie verschiedene Alternativen ab und seien Sie kreativ. Ihr Spiel muss in erster Linie effektiv sein und das bedeutet, dass Sie sich mit Ihrem Spiel gut fühlen müssen. Wenn das bedeutet, dass Sie den Ball beispielsweise auch außerhalb des Grüns putten möchten, dann tun Sie das. Es gibt keine Bonuspunkte für besonders schönes oder riskantes Golf.

Regel Nr. 2: Spielen Sie das Loch rückwärts

Ernie Els hat den Spitznamen „Big Easy“ nicht umsonst. Els ist seit langem dafür bekannt Löcher von hinten nach vorne gedanklich durchzuspielen bevor er sich auf eine Strategie festlegt. Das ist aus mehreren Gründen genial. Zum einen zwingt es den Spieler dazu, sich verschiedene Fragen zu stellen, wie zum Beispiel von wo man den Ball am besten ins Grün spielt, um erstens, den einfachsten Schlag ins Grün zu haben und zweitens, kein unnötiges

Risiko einzugehen. Zum anderen beschäftigt man sich so auf eine spielerisch Art und Weise mit einem eher trockenen Thema und vermeidet das mittlerweile schon fast standardisierte Zücken des Drivers an jedem Loch.

Els geht noch einen Schritt weiter und fragt sich, von wo er den Ball gerne putten würde, bevor er den ersten Ball an einem Loch überhaupt schlägt. Wer weiß, von wo er gerne putten möchte, der weiß wahrscheinlich auch welchen Schläger er ins Grün haben sollte, um die Chancen, tatsächlich von der gewünschten Stelle zu putten, so hoch wie möglich zu halten.

Diese Herangehensweise erlaubt einem Spieler innerhalb kürzester Zeit den Schläger zu identifizieren, der bei der Annäherung den größten Erfolg verspricht. An Par 3 Löchern sind uns, was dieses Konzept angeht, selbstverständlich die Hände gebunden, jedoch sind wir im Durchschnitt mit nur 4 Par 3 Löchern pro Runde konfrontiert. An jedem Par 4 oder Par 5 sind wir aufgrund dieser Analyse in der Lage, unsere Abschlüge, beziehungsweise unsere Transportschläge so auszurichten, dass wir den gewünschten Schläger ins Grün haben. Ist das mit Risiko verbunden, das Sie nicht eingehen möchten, so denken Sie über einen weiteren erfolgsversprechenden Schläger nach, der einen einfacheren Ab- oder Transportschlag nach sich zieht.

Regel Nr. 3: Wägen Sie Risiken ab

Manchmal ist ein Schlag mit Risiko verbunden, doch alles was Sie sehen, ist Ihr Ziel. Sie sind so auf Ihr Ziel fokussiert und zu 100% davon überzeugt, dass Ihnen der Schlag gelingen wird. Ignorieren Sie in solch einem Fall das Risiko und schwingen Sie drauf los. Wer voll und ganz hinter seiner Entscheidung steht, der hat beste Voraussetzungen für einen erfolgreichen Schlag und sich nichts vorzuwerfen, sollte der Schlag misslingen. Vor allem dann, wenn Sie ein Par 5 mit 2 Schlägen erreichen oder sich mit einem Drive in eine optimale Ausgangsposition bringen können, macht das Eingehen von Risiko Sinn, sofern

Sie sich mit der Entscheidung gut fühlen. Verspricht ein riskanter Schlag keine signifikanten Verbesserungen der Ausgangslage, so macht es Sinn, einen Gang zurückzuschalten.

Regel Nr. 4: Teen Sie richtig auf

Ob Sie links oder rechts aufteen macht gerade bei großen Abschlagsboxen einen unheimlichen, optischen Unterschied. Vor allem dann, wenn Sie manchmal zu verschiedenen Flugkurven tendieren. Wer gerne einen Slice schlägt, der sollte tendenziell rechts aufteen, um die Spielbahn links optisch zu vergrößern und einen besseren Winkel zum Fairway zu haben. Dadurch wird die Spielbahn geöffnet, der Ball hat links mehr Raum zum Starten und kann problemlos zurück Richtung Fairway kurven.

Wer zu einem Hook tendiert, der sollte tendenziell links aufteen. Dadurch wird die Spielbahn rechts geöffnet und sieht vor dem Hintergrund des Hooks deutlich breiter aus. Der Ball hat zudem rechts mehr Raum zum Starten und kann problemlos zurück Richtung Fairway kurven.

Wer an einem Loch mit einem Hindernis konfrontiert ist, der macht es sich leichter, wenn er auf der Seite des Hindernisses aufteet. Befindet sich beispielsweise ein Wasserhindernis auf der rechten Seite der Bahn, so ist jeder gut beraten, der ebenfalls rechts aufteet. Die Bahn wird auf diese Weise nach links geöffnet und das Wasserhindernis wird optisch kleiner.

Basieren Sie Ihre Strategie auf diesen 4 Grundregeln und Sie können sich darauf verlassen, dass Ihre Strategie Erfolg verspricht. Erinnern Sie sich noch an den zweiten Aspekt der SAT Methode? Super! Weiter geht's mit dem Zielen und dem Zielfokus.

Kapitel 3: Der Fokus

Was ist Fokus?

„Ich bin Stefan. Ich bin 36 Jahre alt und Industriemechaniker. Ich war leidenschaftlicher Fußballer, doch habe mir mit 27 das Kreuzband gerissen. Ich stand nach der Genesung sofort wieder auf dem Fußballplatz, bis ich mir mit 30 erneut das Kreuzband riss. Aus Angst vor weiteren schwerwiegenden Verletzungen, habe ich Fußball aufgegeben und mich nach einer neuen Sportart umgeschaut. Durch einen Freund bin ich vor 5 Jahren zum Golf gekommen und seitdem absolut gefesselt. Ich liebe die frische Luft, die Bewegung und die Ruhe. Ich tue meiner Gesundheit etwas Gutes ohne mich dabei einem hohem Risiko auszusetzen. Ich habe zunächst nur private Feierabendrunden gespielt, doch der Reiz mein Handicap zu verbessern, hat mich dann doch irgendwann gepackt. Schließlich war ich irgendwann deutlich besser, als mein Handicap es auf dem Papier hat aussehen lassen und ich wollte irgendwann auch mit Freunden auf anderen Plätze spielen. Dafür brauchte ich mindestens Handicap 36, was ich mittlerweile längst weit unterschielt habe. Das Turnierfieber hat mich gepackt. Ich war bereits als Fußballer ein Wettbewerbsjunkie, doch so etwas wie beim Golf habe ich noch nie erlebt. Ich habe neulich mit einem Plushandicapper gespielt und tatsächlich gewonnen. Naja, nicht ganz. Nach Nettopunkten. Doch das gute Gefühl bleibt. Ich spiele mittlerweile Handicap 15 und mein großes Ziel für die nächste Saison, ist der Sprung unter 10. Als Single Handicapper hätte ich dann die Chance bei den Mid-Amateuren meines Clubs zu spielen. Dann wäre der Mannschaftsaspekt und der Teamgeist, der mir vom Fußball fehlt, auch vom Tisch. In letzter

Zeit fällt mir das Turnierspielen allerdings nicht mehr so leicht. Klar baue ich mir durch mein Ziel etwas mehr Druck auf, als zuvor, jedoch nicht so, dass gar nichts mehr klappen würde. Mein Problem ist ein anderes. Ich lasse mich in letzter Zeit leicht ablenken, hinterfrage meine Entscheidungen im Turnier, vertraue meinem Instinkt teilweise nicht und ärgere mich dann darüber. Ich stehe teilweise über dem Ball und habe alle möglichen Gedanken im Kopf. Wenn ich nur im Augenwinkel sehe, dass sich mein Mitspieler bewegt, verliere ich meinen Fokus.“

Solch ein Fall mag Ihnen selbst vielleicht bekannt vorkommen. Der Teil mit dem Industriemechaniker und dem gerissenen Kreuzband, das die Fußballkarriere beendet hat wahrscheinlich eher weniger. Der Teil mit dem Golffieber, der Leidenschaft und dem Ehrgeiz wahrscheinlich schon eher. Stefan kam im Laufe seiner Golfkarriere irgendwann an den Punkt, an dem die ursprüngliche Leichtigkeit etwas abhanden gegangen ist. Angetrieben von seinem Ziel, spielt er nun ehrgeiziger Golf. Der Wunsch in der Mid-Amateur Mannschaft zu spielen, bringt allerdings nicht nur Positives mit sich, sondern auch Leistungsdruck, der sich, so scheint es, vor allem als Schwierigkeit beim Fokussieren entpuppt.

Stefan ist Leser unseres Blogs und hat uns eine E-Mail geschrieben, die so ähnlich klang. Stefan hat uns seine Situation freundlicherweise als Beispiel für dieses Buch zu Verfügung gestellt. Wir haben ihn zunächst darauf hingewiesen, dass die Tatsache, dass er sich innerhalb von 5 Jahren von Handicap 54 auf 15 verbessert hat, erst einmal zeigt, dass er im Golfsport Erfolg hat und man ihm ein gewisses Talent unterstellen kann. Stefans Motiv spricht außerdem dafür, dass er aus eigenem Antrieb Golf spielt und dabei Spaß hat. Er hat daher optimale Voraussetzungen, um auch in Zukunft erfolgreich zu sein, sich zu verbessern und sein Potential voll auszuschöpfen. Sich das erst einmal vor Augen

zu führen, ist durchaus hilfreich, denn es liegt in unserer Natur, uns an Hindernissen die Zähne auszubeißen ohne dabei zu beachten, wie weit wir bereits gekommen sind.

Der Fokus, beziehungsweise der Zielfokus mit dem Stefan Schwierigkeiten hat, ist jedoch für die mentale Seite des Spiels unheimlich wichtig. Der Fokus ist unser dritter Eckpfeiler eines starken mentalen Gerüsts, der zweite Buchstabe und der zweite Aspekt, der im Rahmen der SAT Methode analysiert wird.

Wie unser Beispiel im letzten Kapitel gezeigt hat, sind abschweifende Gedanken und eine falsche Ausrichtung mitunter ein Hauptgrund für misslungene Bälle. Erinnern Sie sich noch an das Dreiputt Beispiel und warum es keinen Sinn macht Dreiputts zu vermeiden? Wenn ja dann wissen Sie, dass der Fokus mit dem wir an etwas herangehen, unsere Resultate in die eine oder die andere Richtung lenken kann.

Das können wir aus eigener Erfahrung nur bestätigen und Sie sehr wahrscheinlich auch. Fast jeder erinnert sich an eine Situation oder einen Schlag, den er mit den Worten „ich war abgelenkt“, „ich habe mich ablenken lassen“, „ich war nicht bei der Sache“ oder „ich war nicht konzentriert“, kommentiert hat. Fast jeder hat auch schon einmal die Schuld für den eigenen Fehlschlag bei jemand oder etwas anderem gesucht. Mitspieler, Vögel, Golfcarts, Autos, andere Spieler, Spaziergänger, Eichhörnchen, herabfallende Blätter oder reflektierte Sonnenstrahlen. Die Liste der Dinge, die unseren Fokus stören können, ist lang.

Eines führt zum anderen

Wir werden ungerne gestört. Niemand liest gerne ein Buch und wird dabei unsanft von Baustellengeräuschen unterbrochen. Niemand hört gerne über Kopfhörer seine Lieblingsmusik, um diese nach 20 Sekunden sofort wieder abziehen zu müssen, weil jemand ein Gespräch beginnt und niemand wird, in ein wichtiges Telefongespräch verwickelt, gerne nach dem Weg gefragt. Der *Duden* definiert Fokus als Schwerpunkt. Als

Mittelpunkt einer Sache, einer Auseinandersetzung oder eines Diskurses. Was passiert, wenn wir etwas in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stellen und dabei gestört werden? Wir ärgern uns. Womit wir wieder bei Kapitel 1 und unserem Verhalten wären. Schlechtes Verhalten führt langfristig zu einer schlechten Einstellung, welche uns langfristig garantiert nicht die Ergebnisse liefert, die wir gerne hätten. Spätestens jetzt haben Sie erkannt, dass die Themen und die Eckpfeiler, die wir in diesem Buch ansprechen eng miteinander verbunden sind und aufeinander aufbauen.

Der richtige Fokus

Beim Thema Fokus kommen wir nicht drum herum, den Zustand des sogenannten *Flows* oder der *Zone*, anzusprechen. Viele Golfprofis sprechen nach einem Turniersieg in Interviews von einem *Flow* Zustand und dass Sie komplett in der *Zone* waren. Auch Amateure meinen nach einer gelungenen Runde des Öfteren, dass Sie während der Runde absolut auf Ihre Ziele fokussiert waren, nicht abgelenkt und voller freier, positiver Gedanken. Alles scheint frei und automatisch abzulaufen.

Die *Zone* oder ein *Flow* ist nichts anderes. Ein Zustand des perfekten Fokus. Stets auf das Ziel fokussiert, äußere Einflüsse werden nicht wahrgenommen, die Gedanken sind frei und lösungsorientiert. Die Wissenschaftler Robert Yerkes und John Dodson sind für das Yerkes-Dodson oder die Yerkes-Dodson Kurve bekannt, die besagt, dass ein Zustand der optimalen Leistungsfähigkeit dann erreichbar ist, wenn Emotionen, Aufmerksamkeit und Fokus einen Mittelwert erreichen. Zu wenig, jedoch auch zu viel Fokus, kann die Leistungsfähigkeit hindern. Sportpsychologen beschäftigen sich häufig mit diesem Thema und vor allem mit der Frage, wie man diesen Zustand des optimalen Fokus beliebig oft herbeiführen kann. Das Hören eines Musikstücks, das Euphorie in uns auslöst, ist eine zuverlässige und wissenschaftlich bewiesene Methode, um den Zustand des *Flows* herbeizuführen.

Doch es gibt mehrere Möglichkeiten den eigenen Zielfokus zu optimieren und dadurch in Kategorie 2 der SAT Analyse besser abzuschneiden. Diese Möglichkeiten können in Möglichkeiten, die Sie auf dem Golfplatz anwenden können und Möglichkeiten, die Sie außerhalb des Golfplatzes anwenden können, unterteilt werden.

Fokuserhöhende Methoden zur Anwendung auf dem Golfplatz

Die richtige Ausrichtung

Wussten Sie, dass sich eine Vielzahl von Schwungfehlern durch falsche Grundlagen einschleichen? Zu diesen Grundlagen gehören der Griff, die Ansprechposition und vor allem die Ausrichtung. Sind wir über einen längeren Zeitraum stets falsch ausgerichtet, kompensiert der Körper die falsche Ausrichtung über den Schwung, um den Ball doch noch in Richtung Ziel fliegen zu lassen. Das mag eine Zeit lang gut gehen, kann langfristig allerdings zu einer Anhäufung von Fehlern führen, die dann mit dem Trainer mühsam wieder behoben werden.

Das Ausrichten, beziehungsweise das Zielen ist der erste Schritt zum optimalen Zielfokus. Lassen Sie uns in diesem Zuge direkt mit einem Mythos aufräumen. Über dem Ball stehen, die Hände nach vorne strecken bis der Schaft optisch auf den Schuhen aufliegt und dann zum Ziel schauen, das ist keine zuverlässige Zielmethode. Aus diesem Blickwinkel täuschen uns unsere Augen, sodass eine optimale Ausrichtung nicht möglich ist.

Starten Sie Ihre Ausrichtung hinter dem Ball und halten Sie Ausschau nach einem Zwischenziel. Ein Zwischenziel ist ein Grashalm, ein Stück Divot oder ein anderer kleiner Gegenstand, der genau auf der Linie zwischen Ihrem Ball und Ihrem Ziel liegt.

Haben Sie Ihr Zwischenziel gefunden, so stellen Sie sich über den Ball und richten zunächst Ihre Schlagfläche auf Ihr Zwischenziel aus. Orientieren Sie sich nun an der Stellung Ihrer Schlagfläche und richten Sie Ihre Füße parallel dazu aus. Das Zwischenziel macht Ihre Ausrichtung deutlich genauer, denn Sie haben die Zielrichtung immer im Blick und müssen den Kopf nicht drehen. Schließen Sie Ihre Ausrichtung mit einem abschließenden Blick zu Ihrem Ziel ab.

Bedenken Sie, dass das gelegentliche Überprüfen, für ein optimales Zielen immer wieder nötig ist. Apropos überprüfen. Bitten Sie doch einen Mitspieler oder einen Trainingspartner, sich hinter Sie zu stellen und Ihre Ausrichtung zu checken.

Zum Überprüfen Ihrer Ausrichtung ohne einen Mitspieler oder Trainingspartner haben Sie 2 Möglichkeiten.

Möglichkeit 1: Richten Sie sich auf Ihr gewünschtes Ziel aus und nehmen Ihre Ansprechposition ein. Gehen Sie nun nicht sofort zum eigentlichen Schlag über, sondern legen Sie Ihren Schläger vor sich auf den Boden, sodass er beide Fußspitzen berührt. Treten Sie nun, ohne die Lage des Schlägers zu verändern, zurück und betrachten den Schläger. Der Schläger repräsentiert die Ausrichtung Ihrer Füße.

Diese sollten im optimalen Fall etwas links des Zieles sein, denn Ihr Ball wird von einer Stelle gespielt, die fast einen Meter weiter rechts Ihrer Füße liegt. Da die Ausrichtung der Füße und die Ausrichtung des Schlägerkopfes parallel, jedoch versetzt sind, zeigt Ihr Schlägerkopf leicht rechts des Zieles, wenn Ihre Füße direkt auf das Ziel ausgerichtet sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich die Füße für eine optimale Ausrichtung leicht links des Zieles auszurichten.

Legen Sie den Schläger vor Ihre Füße, so haben Sie eine hervorragende Möglichkeit Ihre Ausrichtung zu überprüfen und gegebenenfalls Veränderungen vorzunehmen. Diese Methode empfehlen wir Ihnen sowohl auf der Driving Range, als auch ab und zu während einer Trainingsrunde auf dem Golfplatz.

Möglichkeit 2: Möglichkeit 2 empfiehlt sich, wenn Sie mehrere Bälle auf ein Ziel spielen und involviert ein buntes Hilfsmittel, das mittlerweile aus keinem Profi Bag dieser Welt mehr wegzudenken ist: Alignment Sticks oder Ausrichtungsstäbe. Durch den Alignment Stick richten Sie sich permanent optimal aus. Bedenken Sie jedoch, dass die Ausrichtung der Schlagfläche entscheidend ist. Je näher Sie den Stick daher an Ihre Füße legen, desto weiter links müssen Sie diesen ausrichten. Gerade wenn Sie sich über einen

längeren Zeitraum falsch ausgerichtet haben und sich an die neuen optischen Eindrücke der korrekten Ausrichtung gewöhnen müssen, empfiehlt sich ein Alignment Stick. Da Sie diesen im Turnier jedoch nicht nutzen dürfen, sollten Sie nicht ständig damit arbeiten. Arbeiten Sie gerade nicht damit, nutzen Sie Möglichkeit 1.

Sind Sie ein Routinier?

Eine Routine wird oft in Verbindung mit einer Pre-Shot Routine, sprich einer Routine vor dem Schlag in Verbindung gebracht. Eine immer wiederkehrende Sequenz von Aktionen ist allerdings auch nach dem Schlag, als sogenannte Post-Shot Routine von großer Wichtigkeit. Wer sich des Öfteren mit Profigolf beschäftigt, wird festgestellt haben, dass jeder Profi eine individuelle Routine nutzt, um Schläge vor- und nachzubereiten. So eine Routine ist immer dieselbe und hat zudem das Ziel den Fokus zu erhöhen sowie dem Golfer Sicherheit und Konstanz zu geben. Das wirkt sich gerade in Drucksituationen positiv aus.

Um das zu verdeutlichen, stellen Sie sich vor, wie Herr Mustermann über 16 Löcher fehlerfreies Golf spielt und die Chance hat, das Turnier mit weiteren Pars auf der 17 und der 18 zu gewinnen. Er verpasst das Birdie auf der 17 knapp und muss nun einen schwierigen Putt zum Par auf der 18 lochen. Wenn Herr Mustermann in solch einem Fall keine eingefleischte Pre-Shot Routine hat, auf die er zurückgreifen kann, ist es wahrscheinlicher, dass er in Hektik und Nervosität verfällt. Er möchte auf Nummer sicher gehen und schaut sich den Putt von allen Seiten an, um kein Detail zu übersehen. Da jeder Winkel von dem er sich den Putt anschaut einen unterschiedlichen Blick auf den Putt offenbart, wird Herr Mustermann unsicher. Er steht letztendlich nicht komplett hinter seiner Entscheidung und verpasst den Putt.

Eine Pre-Shot Routine soll genau das verhindern. Ein geregelter Ablauf, dem Sie in jeder Situation folgen, stellt sicher, dass Sie sich während Ihrer Vorbereitung auf das

Wichtigste konzentrieren, Überflüssigem keine Beachtung schenken und sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen lassen. Beachten Sie allerdings, dass Sie die im Regelwerk verankerten 40 Sekunden zur Schlagvorbereitung nicht überschreiten.

Doch was sind die wichtigsten Aspekte, die in eine geregelte Schlagvorbereitung einfließen sollten? Uns persönlich hat ein Konzept von Pia Nilsson und Lynn Marriott sehr weitergeholfen, welches die Schlagvorbereitung in 2 Teile unterteilt.

Pia Nilsson und Lynn Marriott waren lange Zeit Trainerinnen von Annika Sörenstam, der ehemaligen Nummer 1 des Damengolfs und sind Gründerinnen der Vision54 Golfschulen. Das von den beiden vorgestellte Konzept der *Denkbox* und der *Spielbox* können wir jedem nur empfehlen, denn es gibt der Routine eine feste Struktur. Dieses Konzept unterteilt die Schlagvorbereitung wortwörtlich in 2 Teile. In der *Denkbox* denken wir und bereiten den Schlag vor, in der *Spielbox* führen wir den Schlag aus.

Ein Stück hinter dem Ball befindet sich die *Denkbox* und wie der Name schon sagt, geht es dabei um das Berücksichtigen und das Treffen aller für einen erfolgreichen Schlag notwendigen Entscheidungen. Dazu gehört: Eine Analyse der Lage und die Messung der Entfernung zum Ziel. Das Treffen der Schlägerwahl, eventuell einige Probeschwünge, das Finden eines Zwischenziels und das Visualisieren des bevorstehenden Schlages. Um das *Denkbox-Spielbox Konzept* im Moment nicht komplizierter darzustellen, als es ist, werden wir erst später auf das Visualisieren eingehen.

Nachdem allen wichtigen Entscheidungen für den bevorstehenden Schlag getroffen worden sind, treten Sie in die *Spielbox* ein. Die *Spielbox* befindet sich direkt über dem Ball und wie der Name schon sagt, geht es darum, den Ball zu spielen. Sie treten in die *Spielbox* ein, sobald Sie mit dem Ansprechen des Balles begonnen haben. Das klingt zunächst vermutlich etwas primitiv und einfach, vor dem Hintergrund des Fokus wird jedoch klar, was für einen gewaltigen Effekt dieses Konzept haben kann. Wenn Sie schon einmal über Ihrem Ball standen und dabei komplett in Gedanken versunken waren, sich

gefragt haben, ob der Schläger, den Sie in der Hand halten wirklich der richtige ist und ob der Wind jetzt plötzlich gedreht hat, dann gehören Sie wahrscheinlich zur Mehrheit aller knapp 600 000 Mitglieder, die beim deutschen Golf Verband zum Stand 2013 registriert waren. Der Durchschnittsamateur denkt oft über dem Ball. Der nötige Zielfokus leidet dabei.

Marriott und Nilsson empfehlen die *Denk-* und *Spielbox* durch eine Schnur oder einen Schläger sichtbar zu machen. Dieses Konzept zwingt den Spieler alle Entscheidungen vor dem Ansprechen des Balles zu treffen und erst dann in die *Spielbox* einzutreten, wenn der Spieler zu hundert Prozent hinter seiner Entscheidung steht. In der *Spielbox* geht es dann nur noch darum, den Ball zu spielen.

Der Golfschwung dauert nur einen Bruchteil einer Sekunde. Haben wir den dazu notwendigen Bewegungsablauf einmal erlernt, so macht es Sinn, während einer Runde nicht mehr bewusst einzugreifen, beziehungsweise unsere Schwunggedanken auf ein Minimum zu reduzieren. Die besten Chancen dazu haben wir dann, wenn wir erst nachdem alle Entscheidungen gefallen sind, in die *Spielbox* eintreten. Wir kommen so gar nicht mehr in Versuchung, unsere Gedanken über dem Ball wandern zu lassen.

Marriott und Nilsson empfehlen, dass die Zeit, die ein Spieler für seine Vorbereitung sowohl in der *Denk-* als auch in der *Spielbox* verbringt, stets gleichbleiben sollte. Je routinierter ein Ablauf, desto größer das Vertrauen darin. Das können wir aus eigener Erfahrung nur bestätigen und glauben Sie uns, das ist am Anfang gar nicht so leicht.

Eine effektive Methode, um die *Spielbox* frei von störenden Gedanken zu halten, ist das Herunterzählen von einer Zahl Ihrer Wahl. Freddy bevorzugt beispielsweise einen recht kurzen „Aufenthalt“ in der *Spielbox*, weshalb er nach dem Ansprechen des Balles von 3 herunterzählt. Bei 3 hat Freddy seine Ansprechposition eingenommen, bei 2 schaut er ein letztes Mal zum Ziel und bei 1 atmet er noch einmal tief ein und aus bevor er zu

Schwingen beginnt. Das Herunterzählen ist selbstverständlich kein Muss, jedoch eine super Methode, um den Ablauf zeitlich gleich zu halten. Außerdem führt das langfristig dazu, dass die *Spielbox* frei von störenden Gedanken ist. Fokussiert zu sein, heißt in erster Linie, etwas in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stellen. Das bedeutet jedoch auch, Störungen auszublenden. Ob es sich um einen Drive an einem engen Loch oder um ein kurzes Eisen über ein Wasserhindernis handelt, das Herunterzählen bleibt jedes Mal gleich und steigert die Chancen, dass hindernde Gedanken ausgeblendet werden, dramatisch. Die Vorteile tiefer Atemzüge haben wir im vorigen Kapitel bereits kennengelernt. Ein bis zwei davon in die Vorbereitung einzubauen, verringert den Muskeltonus und führt zu kurzfristiger Entspannung unmittelbar vor dem Schlag. Auch hier gilt: Probieren Sie Verschiedenes und bauen Sie das in Ihre Routine ein, was für Sie am besten funktioniert.

Trennen Sie das Denken jedoch strikt vom eigentlichen Spielen des Balles und bedenken Sie, dass sich eine eingefleischte Routine nicht von jetzt auf nachher etabliert. Arbeiten Sie an Ihrer Routine wie an Ihrem Golfspiel und üben Sie eventuell mit einer Stoppuhr. Je besser Ihre Routine, desto höher die Chancen, dass die eigenen Gedanken den eigenen Fokus nicht stören.

Lassen Sie uns jedoch für einen Moment zurückspulen und noch einmal genauer auf das Visualisieren eingehen. Das Visualisieren ist ein wichtiger und aus dem Profigolf nicht mehr wegzudenkender Bestandteil jeder Pre-Shot Routine. Jack Nicklaus hat einmal gesagt, er würde während seiner Routine „ins Kino gehen“ und sich den nächsten Schlag so gut als möglich vorstellen. Nicklaus war sich bewusst, dass Visualisieren seinen Körper auf den nächsten Schlag einstellt und positive Resultate hervorruft, weshalb er nie einen Ball puttete, den er in Gedanken nicht schon eingelocht hatte. Das gewünschte Resultat zu visualisieren war alles, was Nicklaus kontrollieren konnte und damit auch das Einzige, das ihn interessierte. Damit ist Nicklaus nicht allein. Auch Tiger Woods nennt das Visualisieren als festen Bestandteil seiner Pre-Shot Routine. Der Golfschwung ist

bekanntlich zu schnell, um ihn bewusst steuern zu können. Visualisieren Sie einen Schlag vor der Ausführung, so geben Sie Ihrem Unterbewusstsein einen positiven Impuls und einen Anhaltspunkt für die Ausführung des kommenden Schlags. Stellen wir uns unser gewünschtes Endresultat vor, so fokussieren wir uns auf etwas Positives und geben unserem Körper und unserem Unterbewusstsein eine genaue Zielvorstellung. Wir lassen uns weniger leicht ablenken und sind mit der Aufmerksamkeit bei dem, was wir mit dem nächsten Schlag erreichen möchten. Was das für Auswirkungen hat, soll folgendes Beispiel verdeutlichen:

Angenommen jemand gibt Ihnen die Aufgabe auf einer absolut geraden Linie von der einen Ecke des Raumes zur anderen zu laufen. Das ist selbstverständlich kein Problem für Sie, doch was wenn Ihnen die Person einen Stuhl in den Weg stellt? Da Sie Ihr Ziel kennen, ist auch das kein Problem, denn Sie können einfach und ohne großartig nachzudenken um den Stuhl herumgehen und danach, wie gewohnt, weiter zur anderen Ecke des Raumes gehen. Kennen Sie Ihr Ziel jedoch nicht, so bleiben Sie wahrscheinlich vor dem Stuhl stehen und wissen nicht weiter.

Unser Körper ist in der Lage Hindernisse zu umgehen, wenn das gewünschte Endresultat klar ist und im Fokus unserer Aufmerksamkeit steht. In diesem Fall wissen Sie, dass Sie von der einen in die andere Ecke möchten und finden daraufhin eine Lösung, wenn sich etwas zwischen Sie und Ihr Ziel stellt. Ähnlich beim Visualisieren auf dem Golfplatz.

Sie trimmen Ihren Körper durch die Vorstellung des gewünschten Endresultates auf Erfolg, indem Sie den Fokus auf das Wesentliche richten: Ihr Ziel. Je mehr Sinne Sie in den Prozess mit einbeziehen, desto besser. Manch einer schaut zur Fahne und stellt sich vor, wie sein Ball direkt daneben einschlägt, ein anderer folgt seinem imaginären Ball durch die Luft bis zum gewünschten Landepunkt und wieder ein anderer umkreist das Ziel gedanklich mit einem roten Kreis.

Freddy visualisiert wenn er sich in der *Denkbox*, sprich hinter dem Ball, befindet, jedoch spricht nichts gegen das Visualisieren in der *Spielbox*. Wie, das erklären wir Ihnen direkt nachdem wir Ihnen erzählt haben, dass Visualisieren nicht nur ausgedachter Hokusfokus ist.

Wissenschaftler am olympischen Trainingszentrum in Colorado Springs, Colorado, haben Visualisierung auf den Prüfstand gestellt. College Golfer wurden von den Forschern in 3 Gruppen unterteilt. Alle 3 Gruppen sollten eine Woche lang täglich das Putten trainieren. Gruppe Nummer 1 wurde während des Trainings angewiesen, sich vor jedem Putt vorzustellen, wie der Ball ins Loch fällt.

Die Gruppe sollte sich jedoch nicht nur ein erfolgreiches Endergebnis vorstellen, sondern zudem eine optimale Puttbewegung sowie einen idealen Treffmoment visualisieren. Eine mentale Generalprobe mit optimalem Endergebnis sozusagen.

Gruppe Nummer 2 bekam keine besonderen Anweisungen und sollte wie gehabt trainieren.

Gruppe 3 wurde, wie Gruppe 1, zum Visualisieren angehalten. Anders als Gruppe 1 wurde Gruppe 3 jedoch mit dem Visualisieren von Fehlschlägen beauftragt. Spieler dieser Gruppe sollten sich vorstellen, wie der Ball knapp vor dem Loch zum Halten kommt, links oder rechts und mit der völlig falschen Geschwindigkeit am Loch vorbeiläuft und wie die sonst so solide Bewegung plötzlich den Geist aufgibt.

Vor und nach der Testwoche wurden die Gruppen einer Genauigkeitsmessung mit dem SAM PuttLab unterzogen. Das SAM PuttLab ist das, bis zum heutigen Stand, genaueste Messgerät von Puttbewegungen. Die Ergebnisse nach gerade einmal einer Woche des Trainings sind beeindruckend. Mitglieder der ersten Gruppe, die das erfolgreiche Ergebnis jeden Putts visualisiert hatten, verbesserten ihre Genauigkeit in nur einer Woche um 30%! Mitglieder der zweiten Gruppe, die wie immer trainierten, verbesserten ihre Genauigkeit um 11% und Mitglieder der dritten Gruppe, die das

Verfehlen ihrer Putts visualisiert hatten, verschlechterten ihre Genauigkeit um 21%! Visualisierung hat einen unglaublich powervollen und effektiven Einfluss auf unser Golfspiel. Der Trick bei der Sache: Wiederholung. Die Ergebnisse am olympischen Trainingszentrum in Colorado kamen nur deshalb zu Stande, weil alle Testgolfer eine Woche lang konsequent vor jedem Putt visualisiert hatten.

Visualisierung ist eine powervolle mentale Waffe, die Spielern aller Spielklassen die Möglichkeit bietet, ihr Potential voll auszuschöpfen. Dazu muss jedoch eine gewisse Wiederholung vorhanden sein, weshalb wir Ihnen das Einbinden des Visualisierens in Ihre Pre-Shot Routine nur wärmstens empfehlen können.

Während sich Freddy auf das Visualisieren innerhalb der *Denkbox* beschränkt, nutzt Patrick eine vom Dartsport inspirierte Methode, die das Visualisieren mit in die *Spielbox* nimmt. Haben Sie schon einmal einen Dartspieler gesehen, der seine Augen vom Ziel abwendet? Wahrscheinlich nicht. Der Wurf eines Dartpfeiles ist, wie der Golfschwung, automatisiert und unterbewusst gesteuert. Da ein bewusstes Eingreifen den eingefleischten Mechanismus des Wurfes nur stören würde, konzentriert sich der Dartspieler voll und ganz auf sein Ziel. Er gibt seinem Unterbewusstsein dadurch einen Impuls und verdeutlicht, wohin er den Pfeil werfen möchte.

Beim Golf während der Ausführung eines Schlages auf das Ziel zu schauen wäre kontraproduktiv, jedoch bedeutet das nicht, dass man auch während des Schlages sein Ziel nicht fest im Auge behalten kann. Schauen Sie dazu während Sie über dem Ball stehen noch ein letztes Mal zu Ihrem Ziel und prägen Sie sich dieses Bild gut ein. Behalten Sie das Bild Ihres Zieles während der letzten Atemzüge über Ihrem Ball und während des kompletten Schwunges vor ihrem geistigen Auge. Schwingen Sie energisch und frei in Richtung Ziel. Diese Form des Visualisierens ahmt den Ablauf eines Dartwurfes nach und stellt sicher, dass Sie Ihren Fokus dort haben, wo er benötigt wird: Ihrem Ziel.

Wenn man von Routine spricht, spricht man oft nur von der Pre-Shot, sprich der Routine vor dem Schlag. Eine Post-Shot Routine, sprich eine Routine nach dem Schlag ist ebenso wichtig, wie eine Routine zur Vorbereitung auf den Schlag. Vieles, was wir in unsere Post-Shot Routine einbauen, folgt den Grundsätzen, die wir in Kapitel 1 und 2 besprochen haben. Wir bewerten unsere Leistung bei Schlägen gern unmittelbar nach der Ausführung und setzen dabei positive oder negative Impulse.

Wir Menschen merken uns Dinge zudem umso besser, wenn wir Sie mit einer Emotion verbinden. Daher werden wir einen Schlag ins Wasser, bei dem das Eisen gleich hinterher flog, deutlich länger in Erinnerung behalten, als einen Schlag ins Wasser, den wir unkommentiert hingenommen haben. Das ist ein Phänomen, das Sie nutzen sollten.

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, gute Schläge nach der Ausführung mit einer positiven Emotion zu verbinden. Solch eine Emotion kann der Gedanke an einen schönen Urlaub in der Vergangenheit sein, aber auch ein kurzes „Yes“, das Ballen der Faust oder das Summen Ihres Lieblingsliedes helfen dabei, den zuvor ausgeführten Schlag längerfristig im Gehirn zu verankern. Ihr Verhalten nach einem Schlag kann Ihr Spiel in die eine oder andere Richtung lenken. Lassen Sie schlechte Schläge daher unkommentiert und vermeiden Sie Wutausbrüche. Selbst Profis machen Fehler.

Wutausbrüche, negative Gedanken, sowie negatives Verhalten fallen unter die Kategorie „Wut“ und sorgen ebenfalls für eine detailliertere und längerfristige Speicherung des Schlages. So positiv und hilfreich dieser Effekt bei guten Schlägen ist, so destruktiv ist er in Zusammenhang mit schlechten Schlägen. Denn wer erinnert sich kurz vor einem wichtigen Putt schon gerne daran, wie er einen ähnlichen Putt verpasst hat? Leider wirken negative Gedanken zudem intensiver als positive.

Nutzen Sie die Techniken, die wir Ihnen in den ersten beiden Kapiteln vorgestellt haben und analysieren Sie stattdessen, was die Ursache des missglückten Schlages war, visualisieren Sie eine korrekte Ausführung und konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie beim

nächsten Schlag am besten vorgehen. Führen Sie eventuell einen weiteren Probeschwingung durch. Dadurch vermeiden Sie unmittelbar nach dem Schlag in eine Negativspirale abzudriften, die zu dekonstruktiven Selbstgesprächen führt. Ihr Score wird es Ihnen danken.

Fokuserhöhende Methoden zur Anwendung außerhalb des Golfplatzes

Kennen Sie das Gesetz des Trainings? Eben haben wir festgestellt, dass unsere Schlagvorbereitung unseren Fokus vor und während des Schlages entscheidend beeinflussen kann. Das ist vor allem während einer Turnierrunde wichtig. Das Gesetz des Trainings - und das kennen wir alle - besagt, dass wir in den Bereichen gut werden, die wir wiederholt trainieren. Das gilt für fokusfördernde Techniken auf dem Golfplatz, wie etwa eine Routine genauso, wie für fokusfördernde Techniken neben dem Golfplatz.

Da Sie Leser dieses Buches sind gehen wir einfach einmal davon aus, dass Sie ein gutes Handicap spielen, dass Sie jedoch einige Jahre den Schläger schwingen mussten, um dieses Handicap zu erreichen. Wenn jemand ohne großes Talent fürs Fußballspielen für Bayern München spielen möchte, was wäre dann Ihre Antwort auf die Frage, wie oft diese Person trainieren sollte? 6 Stunden am Tag, 6 Mal die Woche?

Angenommen unsere fiktive Person hält sich an diesen Plan, wäre sie dann nach 6 Monaten bereit für den A-Kader von Bayern München aufzulaufen? Nein? Was wäre nach einem Jahr? Auch nicht? Nach 2 Jahren? Okay, vielleicht wäre unsere Person nicht reif für Bayern München, könnte sich jedoch in einem guten Amateurclub behaupten.

Was wir trainieren und regelmäßig tun, das verbessern wir. Kaum jemand würde das bestreiten, jedoch tut die Mehrheit der Gesellschaft regelmäßig Dinge, die vor allem den eigenen Fokus nicht fördern und sogar schädigen. Warum auch, wenn einem nirgendwo beigebracht wird, wie das geht? Ein guter Fokus setzt ein gewisses Maß an Konzentration voraus. Jedes Schulkind wird angewiesen, sich im Unterricht zu

konzentrieren, jedoch gibt es kein Unterrichtsfach, das dem Kind beibringt wie das geht. Dabei ist es gar nicht so schwer, die Kunst der Konzentration zu trainieren.

Wir leben in einer Welt voller Ablenkungen. Smartphones, Tablets oder sonstige Technologien werden gerne dafür verantwortlich gemacht. Diese Begründung ist nachvollziehbar, denn es ist am Computer oft so verlockend beim E-Mail schreiben gleichzeitig die Facebook Neuigkeiten zu checken, beim Mittagessen das Smartphone aus der Tasche zu ziehen oder auf dem Golfplatz zu telefonieren.

Dasselbe gilt für die Welt der Nachrichten. Die Anzahl der Nachrichten und Informationen ist mittlerweile endlos und mit einigen, wenigen Klicks für jedermann zugänglich, der über einen Internetanschluss verfügt. Mit der Technologie ist grundsätzlich nichts verkehrt. Im Gegenteil, es ist ein Privileg in einer Zeit zu leben, in der vieles durch Technologie einfacher und zugänglicher wird. Wie wir diese nutzen und wie sehr wir uns dadurch beeinflussen lassen, ist bei einem Überschuss an Informationen, wie wir ihn in der heutigen Zeit vorfinden, ein entscheidender Faktor.

Täglich gibt es eine Vielzahl an Dingen, die nach unserer Aufmerksamkeit schreien. Lassen wir unsere Aufmerksamkeit von der einen zur anderen Sache wandern, so sind wir das genaue Gegenteil von fokussiert – wir sind abgelenkt. Und das nicht zu knapp.

Aufmerksamkeitsdefizite fügen der Wirtschaft der Vereinigten Staaten laut Marvin Chun, Professor an der renommierten Yale University, einen Schaden von rund 2 Milliarden Dollar zu.

Chun gab Probanden im Rahmen seiner Recherche an der Yale University 3 einfache Symbole, an die sie sich erinnern sollten. Währenddessen maß Chun die Gehirnaktivitäten der Probanden, die sich manchmal an alle 3, manchmal an 2 und manchmal an nur eines der Symbole erinnern sollten. Die Messergebnisse zeigten, dass keiner der Probanden ein Problem hatte, sich an nur eines der Symbole zu erinnern. Beinhaltete die Aufgabe jedoch das Erinnern an 2 oder 3 Symbole, so zeigten die

Messergebnisse, dass das Gehirn zwar aktiver wird, die Hirnleistung jedoch sinkt. Das führte dazu, dass die Probanden im Experiment, selbst bei solch einer einfachen Aufgabe, Fehler machten. Es ist uns zwar möglich 2 oder mehr Dinge gleichzeitig zu tun, allerdings leidet Leistung und Produktivität in solch einem Fall.

Professor Richard Wiseman gab Probanden in einem seiner Experimente die Aufgabe, die Anzahl der Bilder in einer Zeitschrift zu zählen. Alle Probanden waren so auf diese eine Aufgabe fixiert, dass keiner von ihnen den Text auf den ersten Seiten wahrnahm, der das Zählen von Beginn an absolut überflüssig gemacht hätte, da er in großen Buchstaben auf die Anzahl der Bilder im Innern der Zeitschrift hinwies. Der Text nahm fast 3/4 der Seite ein und dennoch wurde er von keinem einzigen Teilnehmer erkannt. Das menschliche Gehirn kann sich nur auf eine Sache zu 100% konzentrieren. Um das zu verdeutlichen, laden wir Sie zu einem Selbsttest mithilfe des folgenden Videos ein. Es geht darum, die Anzahl der Pässe zu zählen, die sich das Team in den weißen T-Shirts zuspielt. <https://www.youtube.com/watch?v=ZbAFO5Ji0qo>.

Es ist wahrscheinlich, dass Sie die Anzahl der Pässe des weißen Teams ohne Probleme zählen konnten. Es ist ebenfalls wahrscheinlich, dass Ihnen die Person, die als Bär verkleidet durch das Bild tanzt, dabei entgangen ist.

Unsere Aufmerksamkeit und unser Fokus sind limitiert, jedoch werden wir oft dazu verleitet, uns auf mehr als nur einer Sache zu konzentrieren. Fokustraining beginnt daher im Alltag. Fokussieren Sie sich auf sich selbst. Wer mit dem Handy in der Hand die Straße entlang läuft, vergisst sich, vergisst sein Umfeld und trainiert den Zustand des abgelenkt seins, nicht den des fokussiert seins. Lassen Sie das Handy in der Tasche, wenn es piept und Sie gerade mit etwas anderem beschäftigt sind. Fahren Sie Auto ohne Ihre Aufmerksamkeit auf die Werbung am Straßenrand zu richten und schenken Sie Ihrem Partner oder Partnerin Ihre volle Aufmerksamkeit während eines Gespräches. Geben Sie

sich bewusst Mühe, Ihre Aufmerksamkeit jedes Mal zu Ihrem Ausgangspunkt zurückzuholen, wenn Sie Ihre Gedanken beim Wandern ertappen.

Professor Marvin Chun von der Yale University nennt 3 Prinzipien, um den eigenen Fokus zu optimieren. Diese Prinzipien gelten nicht nur im (Berufs-) Alltag, sondern lassen sich auch hervorragend auf den Golfsport übertragen.

1. Vereinfachen Sie die Dinge

Vereinfachen Sie Ihren Alltag und Ihr Golfspiel. Besonders bei der Zusammenarbeit mit einem Trainer ist das von Bedeutung. Zwar hängt die Zusammenarbeit mit einem Trainer nicht unmittelbar mit der mentalen Seite des Spiels zusammen, jedoch ist dies ein Aspekt, der zu wichtig ist, um ihn nicht anzusprechen.

Zumal wir uns während einer Runde gelegentlich auf die Ratschläge der Trainer besinnen, macht es Sinn sicherzugehen, dass diese klar, präzise und verständlich sind. Viele Golfer sind der Meinung, dass Sie möglichst viel aus dem Besuch bei einem Trainer mitnehmen sollten und dass es vor lauter Korrekturen deshalb nur so hageln sollte. Korrigiert der Trainer viel, so wird ihm auch viel Wissen unterstellt. Dieser Ansatz ist jedoch komplett kontraproduktiv. Arbeiten Sie mit einem Trainer, der Ihnen Ihre Technik einfach und verständlich erklärt und vermeiden Sie das gleichzeitige Drehen an mehreren Stellschrauben. Je weniger Baustellen, desto erfolgreicher und produktiver wird die Unterrichtseinheit.

Dieses Prinzip gilt nicht nur während einer Trainerstunde. Halten Sie Ihren Spielplan simpel. Wir haben die 4 Grundregeln einer erfolgreichen Strategie bereits angesprochen und dabei das Rückwärtsspielen eines Loches, nach dem Vorbild von Ernie Els, erwähnt. Dieser Ansatz ist deshalb so erfolgreich, weil er einfach ist. Er ist klar und präzise. Dasselbe Prinzip trifft auf das Visualisieren, das Konzept der Routine und auf alle anderen Techniken, die wir bereits kennengelernt haben, zu.

2. Entspannen Sie sich

Das Yerkes- Dodson Gesetz gibt vor, dass zu viel oder zu wenig Anspannung zu einem suboptimalen Fokus führt. Da wir als Wettkampfgolfer meist mit zu viel Anspannung zu tun haben, macht es durchaus Sinn, sich mit Techniken zur Entspannung auseinanderzusetzen. Atemübungen haben wir bereits kennengelernt. Atemübungen sind großartig, um Stress abzubauen und deshalb gerade vor und während einer Golfrunde hilfreiche Begleiter.

Um die Kunst des Fokussierens aktiv zu trainieren empfehlen wir etwas, das nicht nur uns persönlich weiter geholfen hat: Meditation. Es gibt viele Vorurteile rund um das Meditieren. Meditation wird als etwas für Hippies und Mönche abgetan. Man sitzt im Schneidersitz, summt und ommt. Daran mag teilweise etwas dran sein, jedoch ist Meditation viel mehr als nur das. Eine Vielzahl erfolgreicher Menschen meditiert.

Tiger Woods gab im Vorfeld des Masters im Jahre 2010 während einer Pressekonferenz zu, dass er von den Werten, die ihm seine Eltern vermittelt hatten, abgekommen sei. Er habe aufgehört zu meditieren und das schadete ihm. Er würde nun wieder täglich meditieren. Jennifer Aniston, Russell Brand, Gisele Bündchen, Ellen DeGeneres, Katy Perry, Oprah Winfrey, Cameron Diaz, Hugh Jackman oder Miranda Kerr. Die Liste erfolgreicher Menschen, die regelmäßig meditieren ist lang und reicht vom Schauspieler bis zum Supermodel. Arnold Schwarzenegger erinnert sich in einem Interview mit Tim Ferriss, Autor von vier New York Times und Wallstreet Journal Bestsellern, an eine Zeit, in der er regelmäßig und häufig meditierte.

„Ich erinnere mich an eine Zeit in den Siebzigern, als alles zusammen kam und ich keinen Weg fand, all die verschiedenen Dinge in meinem Leben zu trennen. Ich dachte an meine Bodybuilding Karriere, ich dachte an meine Filmkarriere, ich dachte an die Dokumentation „Pumping Iron“, die wir zu dieser Zeit filmten, ich

dachte an meine Investitionen in ein Wohnungsgebäude und ob ich die Kredite von der Bank bekam. All das kam zusammen während ich für den Mister Olympia Wettbewerb in Südafrika trainierte.

Ich trainierte im Gold's Gym und war 5 Stunden am Tag von Kameraequipment und all dem dazugehörigen Chaos umgeben. Irgendwann spürte ich den Drang etwas zu verändern, denn ich wusste, ich hatte mehrere großartige Möglichkeiten, alles lief nach Plan, doch ich vereinte all diese Dinge und machte Sie zu einem großen Problem.

Durch Zufall traf ich auf einen Mann, der mir am Strand schon mehrere Male begegnet war und der mir erklärte, er unterrichte transzendente Meditation. Ich sagte ihm, es sei interessant, dass er das erwähne, denn ich fühle, dass ich etwas tun sollte.

Ich bin besorgt, teilweise sogar ängstlich und fühle Druck, den ich seither nicht kannte. Der Mann sagte: „Arnold, das ist nichts Außergewöhnliches. Das ist sogar sehr normal. Vielen Leuten geht es so und deshalb meditieren sie. Transzendente Meditation ist eine Art, das Problem zu lösen.“

Er war sehr gut darin, mich von dieser Idee zu überzeugen, denn er sagte nicht, dass es die einzige Art ist mit dem Problem umzugehen. Er sagte lediglich, dass es eine Art ist. Er fragte mich, ob ich es nicht ausprobieren möchte. Er unterrichtete in Westwood. Ich fuhr nach Westwood, nahm am Unterricht teil und probierte es am Abend aus, als ich nach Hause kam. Ich meditierte 20 Minuten am Morgen und 20 Minuten am Abend für zirka 14 Tage, bis ich an einen Punkt kam, an dem ich meinen Geist lösen und innerhalb

weniger Sekunden regenerieren konnte. Innerhalb dieser Zeit habe ich gelernt, mich zu fokussieren und zu entspannen. Ich habe sofort Resultate gesehen.

Ich war ruhiger im Umgang mit meinen Herausforderungen. Ich meditierte für ein Jahr und fühlte mich dann, als ob ich das Meditieren im Griff habe, denn ich fühlte mich nicht mehr überwältigt. Ich war glücklicher und ich profitiere heute noch davon. Ich vermische verschiedene Aufgaben nicht mehr und sehe alles als ein großes Problem.

Ich stelle mich einer Herausforderung nach der anderen. Wenn ich gerade das Skript für einen Film einarbeite, dann konzentriere ich mich ausschließlich darauf und lasse dem nichts anderes in den Weg kommen. Ich habe außerdem gelernt, dass es viele Arten des Meditierens gibt. Ich bin deshalb heute viel gelassener, organisierter und fokussierter.“

Wie auch Sie sind wir, Patrick und Freddy, an Erfolg interessiert. Sie haben bestimmt bereits festgestellt, dass wir uns gerne an erfolgreichen und intelligenten Menschen orientieren, deren Hintergründe und Techniken analysieren und diese für uns nutzen. Die Ergebnisse dessen haben wir Ihnen mehrfach innerhalb dieses Buches vorgestellt. Denn wer weiß besser, wie man erfolgreich wird, als Menschen, die bereits erfolgreich sind.

Weltklasse Golfprofis haben eines gemeinsam: Eine großartige Arbeitsmoral und eine akribische Vorbereitung – auch im mentalen Bereich.

Brandt Snedeker verriet in einem Interview, dass er vor dem Training ab und zu mehrere Tassen Kaffee oder einige Dosen Red Bull trinke, um sich an das Spiel mit zittrigen Händen zu gewöhnen, die er vor allem dann bekommt, wenn er sonntags eine Chance auf

den Sieg hat. Meditation ist eine Methode, den Umgang mit Drucksituationen zu üben ohne sich dabei großer Mengen Zucker und Koffein auszusetzen. Tim Ferriss, der das eben zitierte Interview mit Arnold Schwarzenegger führte, hat für sein neuestes Buch *Tools of Titans* 2 Jahre lang an die 200 Milliardäre, Millionäre, Ikonen und Menschen, die er als Weltklasse Artisten bezeichnet, interviewt. Eine Gemeinsamkeit, die diese, zweifelsohne sehr erfolgreichen Menschen haben, ist das Meditieren. Rund 80% meditieren, laut Ferriss.

Ein Beispiel fanden wir unabhängig von *Tools of Titans* besonders interessant: Tom Bilyeu. Die Chancen stehen gut, dass Sie Tom Bilyeu nicht kennen, deshalb geben wir Ihnen die Kurzversion seiner Biografie. Tom Bilyeu ist einer der 3 Gründer von Quest Nutrition, einer Lebensmittelfirma, die sich ursprünglich auf gesunde Alternativen für zuckerhaltige Proteinriegel spezialisierte. Die Idee für diese Proteinriegel entstand 2010, nachdem sie ihre vorherige Firma, die ihnen zwar finanziellen Reichtum, jedoch keinerlei Spaß mehr brachte, verkauft hatten. Mittlerweile ist Quest Nutrition eine der schnellst wachsenden Firmen in den Vereinigten Staaten und macht jährlich über eine Milliarde Umsatz. Bilyeu nutzt seinen Erfolg und setzt sich verstärkt für wohltätige Zwecke ein. Diese Geschichte hat uns endgültig davon überzeugt, dass am Meditieren etwas dran sein muss. Wir haben es ausprobiert.

Es gibt mehrere Arten der Meditation, 2 davon scheinen herauszustechen. Transzendente Meditation, eine Form, die ein Mantra beinhaltet und Achtsamkeitsmeditation. Wenn man mit dem Meditieren beginnt, so wie wir, im Winter 2016, dann stellt man sich zunächst die simple Frage, wo und wie man am besten anfängt. Wir stolperten per Zufall über eine App namens *Headspace*. Der Kopf hinter der App, Andy Puddicombe, verlor einige seiner besten Freunde bei einem Autounfall. Weitere wurden schwer verletzt, was Puddicombe mit vielen Fragen und ständigen Gefühlen von Stress und Überwältigung zurück lies. Seine Antwort auf die Frage, wie er diese Probleme

bewältigen wolle: Er wurde eine Zeit lang ein buddhistischer Mönch. Was zunächst recht ungewöhnlich für einen Briten erscheint, war der Anfang einer App, die einen sehr pragmatischen Ansatz hat, zudem sehr ansprechend gestaltet ist und bereits mehrere Millionen Mal heruntergeladen wurde. Was uns an *Headspace* gefällt, sind die grafischen Details und den Ansatz, den Andy Puddicombe während der einzelnen geführten Meditationen vertritt: Meditation als Entspannung, Stressabbau und Mentaltraining ohne Mantra, omms und den Schneidersitz. 10 Minuten täglich reichen, um einen positiven Effekt zu spüren.

Die Meditationen sind von Puddicombe selbst geführt und sind eine Form der Achtsamkeitsmeditation, wobei der Fokus und die Aufmerksamkeit während der Meditation unter anderem auf die eigenen Körperteile, Hintergrundgeräusche und den Atem gerichtet werden. Glauben Sie uns, das ist gar nicht so einfach.

Sich auf nur eine Sache zu konzentrieren und das für mehrere Sekunden, geschweige denn Minuten, ist am Anfang eine echte Herausforderung. Probieren Sie es aus. Denken Sie an einen Gegenstand Ihrer Wahl und versuchen Sie, 30 Sekunden lang ausschließlich bei diesem Gegenstand zu sein.

Wir können Ihnen versichern, dass die Wahrscheinlichkeit, dass sich schon nach kurzer Zeit andere Gedanken einschleichen und Sie mit den Gedanken abdriften ohne es zu bemerken, sehr hoch ist. Es ist daher kaum verwunderlich, wenn unser Fokus während der Schlagvorbereitung abdriftet. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit vor und während dem Schlag bündeln und gekonnt auf ein Ziel lenken. Meditation ist eine hervorragende Trainingshilfe, die uns genau das beibringt.

Während unserer ersten Versuche mit *Headspace* haben wir festgestellt, dass es bei dieser Art der Meditation hauptsächlich darum geht, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken und dann dort zu halten. Schleichen sich Gedanken ein, so geht es darum, langsam und bestimmt wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren und die

eindringenden Gedanken ziehen zu lassen. Wie so viele andere glaubten auch wir, dass es beim Meditieren um das Ausschalten von Gedanken geht. Das ist ganz und gar nicht der Fall, wie wir später feststellten.

Lara Boyd, Gehirnforscherin an der University of British Columbia in Vancouver erklärt, dass unser Gehirn auch dann hochaktiv ist, wenn wir der Meinung sind, dass wir an nichts denken.

Beim Meditieren geht es um das Akzeptieren von Gedanken und das bloße Wahrnehmen derer. Andy Puddicombe erklärt, dass man unseren Geist mit einer schwer befahrenen Straße vergleichen kann. Die Autos auf der Straße sind unsere Gedanken. Wir sitzen am Straßenrand und konzentrieren uns. Chaos gibt es nur dann, wenn wir auf die Straße hinaus rennen und versuchen die Autos anzuhalten, umzulenken oder ihnen nachzulaufen. Steckt in diesem Vergleich nicht ein großer Funke Wahrheit?

Sofern Sie sich schon einmal dabei erwischt haben, wie Sie von einem zusammenhangslosen Gedanken oder einem unerwünschten Gefühl gestört wurden und sofort versucht haben, den Gedanken zu verdrängen oder das Gefühl zu hinterfragen, so können Sie diese Frage mit ja beantworten. Ein häufiges Verhaltensmuster ist das Hinausrennen auf die Straße, der Versuch die Autos umzulenken oder anzuhalten. Beim Meditieren geht es um Klarheit und die Perspektive, mit der wir Gedanken betrachten. Ruhe und Entspannung ist ein schöner Nebeneffekt.

Wir haben herausgefunden, dass es jedoch einen gravierenden Unterschied zwischen Meditation und Gedankenverlorenheit gibt. Ohne die Unterstützung der App haben wir festgestellt, dass ein Abdriften in die Welt aller möglichen zusammenhangslosen Gedanken des Öfteren vorkommt. Wir empfehlen daher den Einstieg mithilfe irgendeiner Form der geführten Meditation. Es spricht jedoch nichts dagegen, später auf eigene Faust zu meditieren. *Calm* ist eine weitere App, die neben *Headspace* den englischsprachigen Raum dominiert. Eine vergleichbare deutsche App

ohne den von vielen Menschen unerwünschten esoterischen Ansatz haben wir bis jetzt leider nicht gefunden. Für *Headspace* und *Calm* reicht ein gewöhnliches Schulenglisch jedoch vollkommen aus.

Headspace lehrt einen, die eigenen Gedanken wie Autos auf der Straße einfach nur zu beobachten, sie kommen und gehen zu lassen ohne sie dabei zu bewerten oder aufzuhalten. Diese Fähigkeit des bloßen Beobachtens der eigenen Gedanken ist auf dem Golfplatz unheimlich wertvoll. Wer versucht nach jedem seiner Gedanken zu handeln, der lenkt seine Aufmerksamkeit von seinem eigentlichen Ziel ab und ist nicht fokussiert. Das gilt nicht nur für die eigenen Gedanken, sondern auch für äußere Einflüsse, die eigene Gedanken anregen oder hervorrufen. Etwas raschelt während Ihrer Schlagvorbereitung, ein Mitspieler redet oder stört Sie mit seinem Schatten. Beispiele gibt es viele. Problematisch werden diese Szenarien dann, wenn Sie auf sie eingehen, anfangen über sie nachzudenken und sich von ihnen lenken lassen. Leider passiert oft genau das. Wir verhalten uns reaktiv. Im Alltag und auf dem Golfplatz.

Wer lernt seine Aufmerksamkeit sanft, jedoch bestimmt immer und immer wieder zu seinem Ausgangspunkt zurückzuholen, der spielt besseres Golf und wird, wie wir, schon nach kurzer Zeit des Meditierens feststellen, dass das Zurückbringen der Gedanken gar nicht mehr so oft notwendig ist, denn wir fangen an Gedanken automatisch ziehen zu lassen.

Achtsamkeitsmeditation ist ein Fokustraining und je mehr wir trainieren, desto fokussierter werden wir. Wir haben festgestellt, dass 10 Minuten am Morgen absolut ausreichen, um die positiven Effekte den ganzen Tag über zu spüren – nicht nur auf dem Golfplatz. Wir haben jedoch auch festgestellt, dass 20 minütiges Meditieren, einen Zustand des *Flows*, den wir bereits angesprochen haben, hervorrufen kann. Ob Sie nun mit oder ohne Begleitung meditieren, wir finden, dass die folgenden 4 Prinzipien äußerst wichtig für effektives Meditieren und damit für ein effektives Fokustraining sind.

Prinzip 1: Machen Sie es sich bequem

Sofern Sie das Sitzen im Schneidersitz nicht gewohnt sind, setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder ein Sofa und machen es sich bequem. Je ruhiger die Umgebung, desto einfacher ist es, sich zu konzentrieren. Mit zunehmender Übung empfiehlt es sich dann, das ein oder andere Hintergrundgeräusch einzubauen.

Earl Woods, Vater von Tiger Woods, war dafür bekannt seinen Sohn während des Trainings absichtlich zu stören. Er lief während des Schlages herum oder ließ mit lautem Getöse seine Sporttasche fallen. Wer so aufwächst und unter solchen Bedingungen trainiert, der wird irgendwann immun gegen äußere Störfaktoren. Denselben Effekt hat Meditation mit leichtem Geräuschpegel im Hintergrund. Öffnen Sie vielleicht das Fenster zur Straße oder meditieren Sie während Sie leise Hintergrundmusik abspielen.

Prinzip 2: Der Weg ist das Ziel

Wer seinen Kopf so trainiert, dass er auch bei Störungen auf nur eine Sache fokussiert sein kann, der kommt langfristig nicht um den Erfolg herum. Beachten Sie dabei, dass ein Schlag inklusive Vorbereitung gerade einmal 40 Sekunden Ihrer ungeteilten Aufmerksamkeit benötigt. Halb so wild daher, wenn Ihre Gedanken während einer 10 minütigen Meditationseinheit ab und zu abdriften. Schon für gerade einmal 40 Sekunden lang bei der Sache zu bleiben, zahlt sich während der Schlagvorbereitung und des Schlages aus.

Wichtig ist vor allem, dass Sie die Fähigkeit schulen, Gedanken ziehen zu lassen ohne diese zu hinterfragen oder darauf einzugehen. Wer das kann, der ist in der Lage die eigene Aufmerksamkeit ungeteilt dorthin zu lenken, wo sie gerade benötigt wird. Das setzt beinahe unlimitiertes Potential frei. Denken Sie an die Zeit während einer Golfrunde, die Sie nicht mit dem Schlagen des Balles oder der Vorbereitung auf einen Schlag verbringen. Wer Gedanken ohne Beachtung ziehen lassen und den eigenen Fokus manövrieren kann,

der verfällt während einer Runde nicht in Hektik, wenn er sich mit negativem Verhalten oder negativen Gedanken konfrontiert sieht.

Wir sind eine beschäftigte Gesellschaft, oft unterwegs und stets in Gedanken versunken. Nutzen Sie Meditation und Fokustraining als Erholung und Regeneration und beachten Sie dabei: Der Weg ist das Ziel.

Prinzip 3: Meditieren Sie mit Plan

Der Vorteil einer geführten Meditation ist die Tatsache, dass Ihnen jemand einen Plan vorgibt, der Sie davon abhält, einfach nur in Ihre eigenen Gedanken zu versinken. Das ist eine typische Fallgrube – gerade am Anfang.

Legen Sie sich daher einen Plan zurecht und fassen Sie den bewussten Entschluss, sich an diesen Plan zu halten. *Headspace* und *Calm* haben zwar jeweils eine kostenlose *Light Version*, um Zugang zu allen Programmen zu haben ist jedoch eine Zahlung notwendig. Verständlich, dass nicht jeder diese Option wählen möchte.

Suchen Sie auf Youtube nach geführten Meditationen, machen Sie Ihren eigenen Plan oder folgen Sie unserem Plan, welcher folgenden Ablauf vorsieht:

1. Beginnen Sie mit mehreren tiefen Atemzügen.
2. Nehmen Sie Ihre Sitzfläche war und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den Kopf, den Hals, die Schultern, die Brust und den Rücken. Fühlen Sie von oben bis unten in den Körper hinein bis Sie bei den Füßen angekommen sind. Beobachten Sie Ihren Körper. Was fühlt sich anders an als sonst? Was fühlt sich gut an und was nicht? Beurteilen Sie Ihre Empfindungen nicht, nehmen Sie sie einfach nur wahr.
3. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den besten Abschlag, den Sie je ausgeführt haben. Denken Sie an die Umstände, an die Zeit kurz vor dem Schlag und empfinden Sie den Abschlag schließlich so gut es geht nach. Nehmen Sie die

Emotionen, die Sie kurz vor und kurz nach dem Abschlag gefühlt haben, erneut wahr.

4. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den besten Annäherungsschlag, den Sie je gespielt haben. Denken Sie an die Umstände, an die Zeit kurz vor dem Schlag und empfinden Sie den Schlag schließlich so gut es geht nach. Nehmen Sie die Emotionen, die Sie kurz vor und kurz nach dem Schlag gefühlt haben, erneut wahr.
5. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den besten Putt, den Sie je geputtet haben. Denken Sie erneut an die Umstände, an die Zeit kurz vor dem Schlag und empfinden Sie den Putt schließlich so gut es geht nach. Nehmen Sie die Emotionen, die Sie kurz vor und kurz nach dem Putt gefühlt haben, erneut wahr.
6. Denken Sie nun an ein Ereignis in Ihrem Leben, das Ihnen außerordentlich gut gefallen hat, wie etwa einen Urlaub mit Freunden oder der Familie. Empfinden Sie auch hier das Ereignis so gut es geht nach.

Das sagt die Wissenschaft

Der Vorteil dieses Planes ist, dass er Ihr Golfspiel in den Vordergrund stellt, Sie positiv stimmt und Sie an die Ereignisse auf und neben dem Golfplatz erinnert, die Sie mit Freude und Erfolg verbinden. Selbstverständlich können Sie diesen Plan auch abändern. Wichtig ist jedoch, dass Sie sich dazu verpflichten, dem Plan zu folgen. Nur so schulen Sie Ihren Fokus. Treffen Sie zuvor die bewusste Entscheidung, Ihre Gedanken zurück zum Ausgangspunkt zu bringen, wenn Sie merken, dass Sie abschweifen.

Chade-Meng Tan ist Autor des Buches „Search Inside Yourself“ – „Suche in Dir“ und Leiter des gleichnamigen Programmes, welches er als Angestellter von Google zusammen mit Neurowissenschaftlern und einem Zen Meister entwickelt hat. „Search Inside Yourself“ ist ein Programm, das Google-Angestellten die Vorteile von Meditation näher

bringt und ihnen dabei hilft, glücklicher und produktiver zu werden. Meng beschreibt in seinem Buch, dass es schon ausreicht, sich einzig und allein auf den eigenen Atem zu konzentrieren. 2 Minuten täglich reichen aus, um positive Fortschritte zu erzielen. Der größte Fortschritt findet im Bereich der emotionalen Intelligenz statt. Wir Menschen werden durch Meditation messbar empathischer, was gleichzeitig zu einem erhöhten Glücksempfinden führt.

Richard Davidson ist Professor für Psychologie an der Universität Wisconsin-Madison. Er und Jon Kabat-Zinn sind 2 der bekanntesten Neurowissenschaftler, die eine Studie durchführten, in welcher sie Mitarbeiter eines Biotechnologieunternehmens täglich meditieren ließen. Die Studie zeigte, dass Angstgefühle und Stress bei den Testpersonen schon nach 8 Wochen messbar sanken. Die meditierenden Testpersonen zeigten bei Messungen deutlich mehr Hirnaktivität in den Regionen, die mit positiven Gefühlen in Verbindung stehen, als die Kontrollgruppe.

Zum Ende der Studie wurde allen Testpersonen Grippeimpfungen verpasst. Die Forscher kamen zu folgendem, verblüffenden Ergebnis: Die meditierende Testpersonen entwickelten mehr Antikörper gegen den Impfstoff, was uns zu dem Schluss kommen lässt, dass Meditation uns nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder macht. Und das schon nach 8 Wochen. Wichtig hierbei ist die Tatsache, dass es sich bei den Testpersonen nicht um Mönche, die in den Bergen leben, handelt, sondern um Otto Normalverbraucher der westlichen Welt.

Richard Davidson und Antoine Lutz führten eine weitere Studie durch, die sich mit unserer Aufmerksamkeit befasste. Während der Studie gaben die Forscher den Testpersonen eine Reihe von Buchstaben, die auf einem Bildschirm in kurzen Abständen hintereinander sichtbar wurden. Die einzige Ausnahme innerhalb dieser Reihe waren 2 Buchstaben, welche die Testpersonen wahrnehmen sollten. Wenn die Zahlen, wie in der Studie, innerhalb einer halben Sekunde hintereinander gezeigt werden, wird die 2.

meistens nicht wahrgenommen. Nach der ersten Wahrnehmung setzt unsere Aufmerksamkeit einen Moment lang aus, was auch als „attentional blink“ Phänomen bezeichnet wird. Dieses Phänomen trat bei Testpersonen, die seit 3 Monaten meditierten deutlich weniger oft auf, als bei Testpersonen, die nicht meditierten, was die These unterstützt, dass wir durch Meditation aufmerksamer werden und Wahrnehmungen effizienter verarbeiten können. Unser Gehirn bekommt sozusagen ein Upgrade.

3. Uni- statt Multitasking

Erinnern Sie sich noch an die ersten 2 Prinzipien von Yale-Professor Marvin Chun? Richtig - Vereinfachen und Entspannen. Prinzip 3 bezieht sich auf das bereits vorgestellte Experiment, das Chun im Rahmen seiner Arbeit und Forschung durchgeführt hat. Wie Sie im Selbstexperiment wahrscheinlich bereits feststellen konnten, ist Multitasking mit vollem Fokus nicht möglich. Sie haben wahrscheinlich alle Pässe, die sich das Team in weiß zugespielt hat verfolgen, dabei jedoch die als Bär verkleidete Person nicht wahrnehmen können. Das ist völlig normal und nur allzu menschlich. Wir können uns nur einer Sache zu 100 % widmen. Chun rät daher zum Uni- statt zum Multitasking. Wie lässt sich das auf das Golfspiel übertragen?

Wenn Sie mit Elan und Ehrgeiz Golf spielen, wovon wir ausgehen, da Sie dieses Buch lesen, so ist es wahrscheinlich, dass Sie zumindest ab und zu mit Ihrem Trainer am Schwung arbeiten. Wenn Sie das tun, so konzentrieren Sie sich auf nur jeweils einen technischen Aspekt. Arbeiten Sie diesen einen Aspekt ein und gehen Sie erst dann zum nächsten über, wenn Sie oder Ihr Trainer das Gefühl haben, dass der Aspekt sitzt.

Unterteilen Sie Ihr Training zudem in Richtungs- und Distanzkontrolle, wenn Sie auf der Driving Range trainieren. Distanz und Richtung sind die beiden Faktoren, die über den Erfolg eines Schlages entscheiden. Distanz und Richtung sind allerdings nicht bei jeder Art von Schlag gleichermaßen wichtig.

Das ist der Grund, warum wir mit einem Eisen 4 wahrscheinlich mehr Respekt vor einem Wasserhindernis haben, als mit einem Eisen 9 und warum deutlich mehr Bälle mit dem Driver, als mit dem Pitching Wedge verloren gehen. Je länger die Distanz, die ein Ball zurücklegen soll, desto entscheidender wird der Aspekt der Richtungskontrolle. Es nützt nichts einen langen Drive zu schlagen, der jedoch im Aus landet. Das ist nicht nur für den Score unvorteilhaft, sondern auch für das Selbstvertrauen und die Motivation.

Gerade deshalb haben die muskelbepackten Jungs, die an Long Drive Wettbewerben teilnehmen, meist kein allzu gutes Handicap, denn der 400 Meter Drive bringt Ihnen nur dann etwas, wenn er auch auf der Bahn landet. Anders dagegen bei Annäherungsschlägen mit den kurzen Eisen, sowie bei Pitches oder Chips. Je kleiner die Bewegung, desto einfacher ist es die Richtung des Balles zu kontrollieren. Machen Sie sich dieses Prinzip zunutze und unterteilen Sie Ihr Training auf der Driving Range in Richtungs- und Distanzkontrolle. Fokussieren Sie sich mit den kurzen Eisen und den Wedges ausschließlich auf die Distanzkontrolle, um sich später mit den langen Eisen und den Hölzern ausschließlich auf die Richtungskontrolle zu konzentrieren.

Bob Rotella spricht in seinem Buch „How Champions Think“ – „Wie Sieger Denken“ davon, dass gute und sehr gute Spieler Ihr Spiel analysieren und dadurch ständig wissen in welchem Teil ihres Spiels das zurzeit größte, unerschlossene Potential steckt. Großartige Spieler nutzen Ihre Analyse, um bestimmte Aspekte Ihres Spiels zu priorisieren und konzentrieren sich dann auf ausschließlich einen Aspekt.

In diesem Kapitel haben wir den nächsten Buchstaben der SAT Methode – das A für **A**iming –, fokuserhöhende Methoden für den Golfplatz, sowie Marvin Chuns 3 Prinzipien für optimalen Fokus kennen gelernt. Was uns noch fehlt ist das T.

Der letzte Buchstabe der SAT Methode steht für Trust - für Vertrauen. Für echtes Vertrauen braucht es Überzeugung, was uns zum letzten Kapitel und dem vierten Eckpfeiler eines starken mentalen Grundgerüsts bringt.

Kapitel 4: Die innere Überzeugung

Placebo und Nocebo

Erik Vance lebt in Mexiko City, der Hauptstadt von Mexiko. Vance ist Wissenschaftler und freischaffender Journalist, fasziniert mit den Effekten von Placebo und Nocebo. Beide Begriffe kommen aus dem Lateinischen. Placebo heißt übersetzt „ich werde gefallen“ und tritt vor allem dann ein, wenn ein erkrankter Mensch so von seiner Genesung überzeugt ist, dass auch ein Medikament ohne Wirkstoff Schmerzen lindert.

Die Zeitschrift *Die Welt* betitelt den Nocebo Effekt im Sommer 2015 als böartigen Zwilling des Placebo Effekts. Wie Sie bereits ahnen können, geht es beim Nocebo Effekt darum, dass ein Mensch so von einer Erkrankung überzeugt ist, dass diese schlussendlich und ohne ersichtlichen Auslöser auch eintritt. Erik Vance liebt es solchen Dingen auf den Grund zu gehen und fand, dass es wohl keine bessere Methode gibt, um den Nocebo Effekt zu testen, als sich in seiner Wahlheimat von Mexiko City von einem Hexer verfluchen zu lassen.

Der Glaube an Flüche, Hexen und schwarze Magie ist in Mexiko nach wie vor verbreitet. Einen Hexer zu finden war für Vance daher ein Leichtes. Vance unterschreibt einen Vertrag und lässt sich im Namen der Wissenschaft und im Auftrag von *National Geographic* eine Woche lang verfluchen, schwört sich dabei jedoch, nichts in seinem Alltag zu verändern. Er trifft sich mit Freunden, geht klettern und verbringt Zeit mit seiner Familie. Als er den Fluch nach einer Woche wieder aufheben lassen wollte, war der Hexer, der ihn für sein Experiment verhext hatte, nicht aufzufinden. Vance musste erneut eine Woche warten. Plötzlich begann sich seine damals schwangere Frau über Magenbeschwerden und immer stärker werdende Schmerzen zu beklagen. Vance erzählt heute, wie er im Taxi auf dem Weg ins Krankenhaus sofort an den Fluch und dessen Folgen

denken musste: „Ich war in Panik und dachte daran, dass ich mein Kind mit einem Fluch möglicherweise umgebracht hatte.“ Die Schmerzen seiner Frau konnten schließlich dem Essen des Vortages zugeordnet werden. Wenn man das Ganze mit Abstand betrachtet hatte, konnte man sich das bereits denken.

Vance sagt heute: „Es ist unglaublich, wie schnell mein Kopf auf diesen Fluch fixiert war. Es ist eine logische Täuschung nach dem Motto *wenn dies, dann das*. Wenn etwas passiert, können wir uns immer in die Vergangenheit zurückversetzen und die Ursache finden. Diese Ursache, so unrealistisch und aus dem Zusammenhang gerissen Sie auch scheinen mag, erscheint plötzlich wahr. Ich bin Wissenschaftler und glaube an Logik, doch es ist unglaublich, wie schnell mein Gehirn in diesem scheinbaren Fluch die Ursache für die Beschwerden meiner Frau gefunden hatte. Es ist ein Konstrukt unserer Wahrnehmung. Dinge wie Flüche haben nur dann Macht, wenn wir Ihnen Macht geben.“

Was hat dieses Beispiel mit Golf zu tun? Ein ganze Menge sogar. Dieses Beispiel unterstreicht und bestätigt die Richtigkeit eines Zitates von Henry Ford:

„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“

In diesem Kapitel befassen wir uns mit dem Glauben, der hinter unseren Taten steckt. Vor allem auf dem Golfplatz. Unser Glauben hat in diesem Zusammenhang nichts mit unserer religiösen Orientierung zu tun, sondern mit der oder den Überzeugung(en), mit der wir an etwas herangehen.

Henry Ford wurde am 18. Juli 1863 in Michigan geboren und mit der Gründung des Automobilherstellers „Ford Motor Company“, sowie der Perfektionierung der Fließbandfertigung berühmt. Menschen wie Ford sind in unseren Augen Revolutionäre und pure Inspiration für jeden, der im Leben weiter kommen möchte. Die Psychologie sieht das mittlerweile ähnlich. Psychologen haben seit der Wende zur positiven Psychologie in den 90ern, die Denk- und Verhaltensweisen erfolgreicher Menschen

analysiert, um herauszufinden, welche Qualitäten erfolgreiche Menschen gemeinsam haben und wie andere diese anwenden können, um den eigenen Erfolg zu erhöhen. Es gibt einen einfachen Grund, warum wir die innere Überzeugung als letzten der 4 Eckpfeiler für ein starkes mentales Gerüst aufführen: Die Überzeugung ist zweifelsohne der Wichtigste. Das soll die Wichtigkeit aller anderen 3 Eckpfeiler in keinem Fall schmälern, jedoch bringt ein optimales Verhalten, eine gute Einstellung und ein Laser Fokus nicht viel, wenn der Glauben und die Überzeugung an den eigenen Erfolg fehlen.

Wer nicht von sich überzeugt ist, dem wird es außerdem auf Dauer schwer fallen, sich erfolgsversprechend zu verhalten, eine positive Einstellung und einen optimalen Zielfokus an den Tag zu legen. Alle 4 Pfeiler tragen das mentale Gerüst, jedoch ist die Überzeugung der Pfeiler, der die Macht hat, alle anderen Pfeiler im Nu einstürzen zu lassen.

Dr. Rainer Zitelmann ist einer der bekanntesten deutschen Immobilienexperten, Investor und Buchautor. Zitelmann studierte Geschichte und Politikwissenschaft und promovierte 1986 mit „summa cum laude“. Zitelmann geht auf einer seiner Websites auf das Zitat Fords ein und ergänzt es durch ein Zitat von Larry Page, den Erfinder von Google, der meinte, man dürfe sich nie vom Unmöglichen einschüchtern lassen. Klassifizieren wir etwas als unmöglich, so beginnt unser Kopf automatisch Gründe und Belege für diese These zu sammeln, um sie zu rationalisieren und uns von ihrer Wahrheit zu überzeugen.

Wie powervoll das sein kann zeigt das Beispiel von Erik Vance, der als Wissenschaftler weit entfernt vom Glauben an jeglichen Hokusfokus war, jedoch für einen (in seinen Augen viel zu langen) Moment davon überzeugt war, dass genau das eingetreten sei, was er zunächst für absoluten Schwachsinn hielt. Das Resultat dieser Überzeugung waren Ängste aller Art, Panik und Verzweiflung. Wenn auch nur für eine kurze Zeit. Überzeugungen haben Macht. Erinnern Sie sich noch an das Beispiel des

Hypnotiseurs an Freddys Universität - der Wilmington University? Überzeugungen haben so viel Macht, dass schon Mark Aurel, römischer Kaiser zu der Erkenntnis kam, dass

„das Leben eines Menschen ist, was seine Gedanken aus ihm machen.“

Franklin D. Roosevelt, 32. Präsident der Vereinigten Staaten ergänzte:

„Der Mensch ist nicht Gefangener des Schicksals, sondern einzig und allein seines eigenen Geistes.“

Die Dopamin Falle

Ob jemand Gefangener seines Geistes ist oder nicht, hängt zu einem großen Teil von seinen Glaubenssätzen ab. Dr. Jens Tomas ist Businesscoach, Bestseller Autor und Redner und beschreibt Glaubenssätze wie folgt: Glaubenssätze sind der sprachliche Ausdruck dessen, was jemand über sich und die Welt glaubt. Glaubenssätze sind unterbewusst und beeinflussen unser Denken und unser Handeln, sie steuern den Fokus unserer Aufmerksamkeit und sind oft starke Verallgemeinerungen in Bezug auf bestimmte Zusammenhänge und Ursachen, auf Bedeutung, Grenzen und die eigene Identität.

Unsere Glaubenssätze stehen zudem in direkter Relation zu unserer Überzeugung, beziehungsweise unseren Überzeugungen und haben daher das Potential zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung zu werden. Wer grundsätzlich davon überzeugt ist, dass er ein erfolgreicher Mensch ist, der wird Mittel und Wege finden, diese Überzeugung wahr werden zu lassen. Der Körper strebt regelrecht nach der Verwirklichung seines zum Großteil auf Glaubenssätzen basierenden Selbstbildes, denn der Körper schüttet jedes Mal das Glückshormon Dopamin aus, wenn das der Fall ist.

Dr. Tomas nennt folgendes, wenn auch fiktives Beispiel, um Glaubenssätze verständlich und bildlich darzustellen: Wir schreiben das Jahr 2085. Der Mensch ist mittlerweile in der Lage problemlos und ohne großen Zeitaufwand andere Planeten zu

bereisen und hat dabei außerirdisches Leben entdeckt – den Marsmenschen. Die Medien dieser Welt sind allerdings kein Freund des Marsmenschen und zeichnen ein eher graues Bild. Marsmenschen seien Diebe und führten stets nichts Gutes im Schilde. Unser erweitertes Umfeld, unser Freundeskreis, sowie unsere Familie teilen diese Meinung, was uns zu dem Schluss kommen lässt, dass an der Aussage, Marsmenschen seien Diebe, etwas dran sein müsse. Eines Abends sind wir mit Freunden auf einer Party und entdecken einen Marsmenschen. Der Marsmensch grüßt kurz und läuft an uns vorbei.

In 100% der Fälle würden wir dabei unsere Geldbörse festhalten, sie danach überprüfen oder uns wegdrehen. Als Frau würden wir unsere Handtasche festhalten. Wir kommen mit dem Marsmenschen ins Gespräch, welcher sich als nett und hilfsbereit zu erkennen gibt, was in Wirklichkeit auch den Charakter des Marsmenschen widerspiegelt.

Doch auch hier werden wir zu 100% von unseren Glaubenssätzen beeinflusst. Wir misstrauen dem Marsmenschen und glauben, dass der Marsmensch nur deshalb so nett zu uns ist, weil er uns jeden Moment beklaue wird. Wir verhalten uns dementsprechend reserviert und sonderbar. Das fällt dem Marsmenschen auf, der nicht weiß, wie er mit der Situation umgehen soll. Er verhält sich dementsprechend ebenfalls etwas sonderbar. Uns fällt das auf, wir denken an die sonderbaren Eigenschaften des Marsmenschen und werden in unserem Glauben und unserer Überzeugung bestätigt.

Unser Glaube wird zu unserer Realität. Der Körper schüttet Dopamin aus. Angenommen auf dieser Party verschwindet etwas und jemand ruft lautstark, dass sein Portmonee fehle. Wer wird's gewesen sein? Na klar – der Marsmensch. Wir können den Marsmensch heutzutage leider durch viele reale Beispiele ersetzen.

Dieses abstrakte Beispiel soll die psychologischen Mechanismen erklären, die hinter allerlei sonderbarer Verhaltensmuster, vor allem im Zusammenhang und im Umgang mit sozialen und zwischenmenschlichen Problemen, stecken.

Glaubenssätze entstehen nicht über Nacht. Unser Umfeld, unsere Eindrücke und unsere Erfahrungen prägen unser Selbstbild auf lange Sicht. So günstig und effektiv positive Glaubenssätze für unseren Erfolg sein können, so destruktiv sind negative Glaubenssätze.

Der Haken bei der Sache: Ob positiv oder negativ, der Körper schüttet Dopamin aus, sobald ein Glaubenssatz bestätigt wird. Sind wir der Meinung, dass wir auf einem bestimmten Golfplatz niemals eine gute Leistung erzielen werden, jedoch, aus welchem Grund auch immer, trotzdem ein Turnier auf diesem Golfplatz spielen, so schüttet der Körper Dopamin aus, wenn unser Resultat weit unter unseren Möglichkeiten bleibt. Dieses Phänomen ist gefährlich und der Grund für allerlei Süchte und Abhängigkeiten, wie zum Beispiel dem Rauchen.

Ein Golfer, der davon überzeugt ist, dass er nie einstellig wird, der kann eine Trainerstunde nach der anderen nehmen, ein Buch nach dem anderen lesen und unentwegt trainieren, ohne dadurch die gewünschten Resultate zu sehen. Selbst wenn die gewünschten Resultate eintreten, dann keinesfalls mit Lockerheit. Die eigenen Glaubenssätze zu identifizieren ist daher der erste Schritt, um überzeugt Golf zu spielen, beziehungsweise überzeugt durchs Leben zu gehen.

Dr. Tomas hat nach 20 Jahren des Coachings mehrere Glaubenssätze identifiziert, die bei Klienten deutlich öfter und stärker präsent sind als andere. Glaubenssatz Nummer 1 lautet: „Ich darf nicht so erfolgreich sein, wie mein Partner“ und tritt vor allem bei Frauen auf. Glaubenssatz Nummer 2 ist eine Überzeugung, die vor allem bei Firmengründern oder solchen, die es werden möchten, verstärkt auftritt und lautet: „Wenn ich mich selbstständig mache, führt das in den Ruin.“ Nummer 3, der laut Tomas am häufigsten auftretenden Glaubenssätze lautet: „Wer viel Geld hat, hat keine Freunde.“

Die eigenen Glaubenssätze herausfinden und auflösen

Schritt Nummer 1 ist das Herausfinden der eigenen Glaubenssätze. Nummer 1, der laut Dr. Tomas populärsten Glaubenssätze tritt bekanntlich gerne bei Frauen auf.

„Die meisten Frauen, die ich coache, wissen gar nicht, dass sie dieser Überzeugung unbewusst folgen. Geht man dann jedoch zu Techniken über, mit denen man das herausfiltern kann, so wird klar, wie präsent dieser Satz ist. Dann klappt es mit der Karriere meist nicht, beziehungsweise man muss einen hohen Preis dafür aufbringen. Die Energie fehlt dann an anderer Stelle und das ist ungünstig“,

so Dr. Tomas. Wer nicht weiß, dass er unter einer hindernden Überzeugung leidet, der kann auch nicht daran arbeiten und wird sich weiterhin über die sonderbaren Nebeneffekte wundern.

Tiger Woods, Rory McIlroy, Luke Donald oder Dustin Johnson, sie alle wissen und haben in Interviews bestätigt, dass ihr langfristiges Ziel immer die Ausschöpfung des eigenen Potentials war und ist. Nach dem besten Golfer zu streben, der wir persönlich sein können, ist alles was wir tun können. Erfolg ist daher individuell. Das eigene Potential beim Golf auszuschöpfen bedeutet erfolgreich zu sein. Dr. Tomas nennt folgende, wissenschaftlich bestätigte Satzergänzungsübung als Filter für positive, sowie negative Glaubenssätze. Lesen Sie den ersten Teil des Satzes und ergänzen Sie den zweiten Teil zügig und ohne großes Nachdenken. Schreiben Sie den ersten Satz nieder, der Ihnen in den Sinn kommt und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

1. Menschen, die Erfolg haben und ihre Ziele erreichen, sind...
2. Erfolg macht Menschen...

3. Ich hätte mehr Erfolg, wenn...
4. Meine Eltern meinten immer, Erfolg würde...
5. Erfolg verursacht...
6. Ich befürchte, wenn ich Erfolg hätte, würde ich...
7. Erfolg ist für mich...
8. Um mehr Erfolg zu haben, müsste ich...
9. Ich denke, Erfolg...
10. Um meine Ziele zu erreichen, müsste ich...
11. Wenn ich wirklich erfolgreich wäre und meine Ziele erreichte,...
12. Meine größte Angst in Bezug auf Erfolg ist...
13. Erfolg ist grundsätzlich...
14. Ziele zu erreichen ist grundsätzlich...

Kreisen Sie nun die Sätze ein, von denen Sie glauben, dass diese Sie und Ihr Golfspiel zurückhalten oder einschränken. Je öfter und je ehrlicher Sie diese Fragen beantworten,

desto eher kommen Sie an einschränkende Überzeugungen. Bearbeiten Sie diese dann mit einer Technik, die dem Realitätstest nahe kommt und stellen sich folgende Fragen:

1. Ist das wahr?
2. Kann ich mit hundertprozentiger Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagiere ich und was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?
4. Wo wäre mein Golfspiel ohne diesen Gedanken?

Das ist eine Technik, die negative Glaubenssätze in den meisten Fällen bereits auflöst, denn wir werden uns klar, dass wir unserem Potential weitaus näher kommen, wenn wir diesen Glaubenssatz auflösen, beziehungsweise umdenken. Das Gehirn stellt die Richtigkeit dieser Überzeugung in Frage und sucht nach weniger einschränkenden Alternativen.

Eine weitere Technik mit der Sie Glaubenssätze zuverlässig herausfinden ist das dissoziierte Visualisieren. Das klingt kompliziert, ist es aber nicht. Dissoziiert zu visualisieren bedeutet, sich eine Situation wie im Film vorzustellen. Sie sind dabei der Hauptdarsteller und betrachten sich selbst objektiv und aus der dritten Person. Betrachten Sie eine Golfrunde, bei der Sie unterhalb Ihrer Möglichkeiten blieben und spielen Sie die Runde vor Ihrem geistigen Auge noch einmal dissoziiert durch, sprich Sie betrachten sich selbst beim Golfen aus der Perspektive eines Dritten. Fragen Sie sich:

1. Was macht der Mann oder die Frau in diesem Film, beziehungsweise was lässt er oder sie mit sich machen?
2. Was muss die Person (und das sind in diesem Fall Sie selbst) von sich und der Welt glauben, um sich so zu verhalten?

Notieren Sie die Antworten, die Ihnen zu Frage 2 spontan einfallen. Bedenken Sie, dass der Aufbau eines starken mentalen Gerüsts kein Sprint, sondern ein Marathon ist. Wiederholen und visualisieren Sie mehrere, verschiedene Situationen dissoziiert, so kommen Sie irgendwann an tiefliegende Überzeugungen. Das schriftliche Festhalten der

Antworten ist kein Muss, wird jedoch empfohlen. Mithilfe der Antworten auf Frage 2 lässt sich auf negative Glaubenssätze schließen, denn in dieser Übung visualisieren wir Situationen auf dem Golfplatz, bei denen Sie unter Ihren Möglichkeiten blieben. Sind die negativen Glaubenssätze identifiziert, so bearbeiten Sie diese wieder mit den bereits vorgestellten 4 Fragen, die dem Realitätstest nahe kommen.

Gescheiterte Ziele als Ursache für negative Glaubenssätze

Wir alle kennen die Thematik der Zielsetzung. Jeder Mensch hat gewisse Ziele, beziehungsweise hat sich schon einmal ein oder mehrere Ziele gesetzt. Wir, Patrick und Freddy, haben beide die baden-württembergischen Kader durchlaufen und uns dabei oft erklären lassen, dass wir uns für die kommende Saison Ziele setzen sollten. Ein Ziel war oft an das Handicap gebunden, denn das Handicap war meistens der ausschlaggebende Faktor, der über weitere Förderung vom Verband entschied.

Wer sein Ziel in Form des neuen Handicaps zum Ende der Saison nicht erreichte, der wurde in Gesprächen mit den Kadertrainern oft nach den Ursachen gefragt. Für einen 14 Jährigen Nachwuchsspieler war das zunächst logisch, denn man möchte schließlich wissen, warum man unter seinen Möglichkeiten blieb, sodass man in der kommenden Saison, die als Ursachen identifizierten Fehler, ausmerzen und beheben kann. Dann, so dachte unser jugendlicher Verstand, geht es nur noch bergauf.

Die Frage nach den Ursachen, beziehungsweise dem „warum“ im Zusammenhang mit der eigenen Zielsetzung, könnte jedoch destruktiver nicht sein. Die Gespräche mit den Kadertrainern dauerten oft eine ganze Weile, waren aus psychologischer Sicht allerdings absolut wertlos.

Ein Beispiel: Ein Freund von uns ist einige Jahre älter und war einige Jahre im Nationalkader. Unser Freund spielte damals Handicap 3. Ein Handicap, das einem heute nicht einmal mehr einen Startplatz in einer Zweit-, oder Drittligamannschaft, geschweige

denn in einem der Leistungskader der Bundesländer, garantiert. Der Leistungssport hatte sich innerhalb von 10 Jahren rapide verändert. Die Leistungsdichte wurde größer und größer. Hätten wir uns damals gefragt, warum das so ist, so wären wir nie in einen Kader aufgenommen worden. Die Frage nach den Ursachen, beziehungsweise nach dem warum, steht immer mit der Vergangenheit in Verbindung.

Die Vergangenheit ist allerdings bereits vergangen und damit unveränderbar. Ursachenforschung geht in diesem Sinne immer mit Rechtfertigung und Schuld einher. Weder Rechtfertigung, noch Schuld, sind jedoch für die Erreichung der eigenen Ziele nützlich.

Sie können sich vorstellen, dass Kinder und Jugendliche, die mit solchen Fragen der Trainer konfrontiert werden, in ein ähnliches Verhaltensmuster übergehen. Denn auf die Frage, warum wir unser Ziel nicht erreicht hatten, gab es nur 2 mögliche Antworten.

Entweder wir schoben die Schuld jemand anderem in die Schuhe und behaupteten etwa, dass die Schule oder ähnliche Verpflichtungen uns vom nötigen Training abhielten, dass unser Schwungtrainer uns nicht ausreichend vorbereitet hatte oder etwa, dass wir zu weit vom Golfplatz wohnten, um uns, gerade vor einem großen Turnier, ausreichend vorzubereiten. Mit dieser Möglichkeit hätten wir uns gerechtfertigt, wir hätten die Verantwortung für das eigene Handeln abgegeben und für den Moment eine Erklärung für das Nichterreichen unserer Ziele gefunden.

Rechtfertigung und das Abtreten von Verantwortung ist eine Tugend, die man bei keinem Kind oder Jugendlichen dieser Welt unterstützen sollte, denn es lehrt, dass man selbst nicht in der Verantwortung seines eigenen Handelns steht und das ist schlichtweg falsch. Jeder kann entscheiden, ob er Kontrolle über sich, sein Golfspiel, seine Handlungen oder Beziehungen haben möchte. Wer sich regelmäßig rechtfertigt und die Schuld von sich weist, der beflügelt folgenden Glaubenssatz:

„Mein Erfolg liegt außerhalb meiner eigenen Kontrolle und hängt zu einem Großteil von den äußeren Umständen ab.“

Die andere Möglichkeit zur Antwort auf die Warum-Frage im Zusammenhang mit dem Nichterreichen von Zielen wäre gewesen, die Schuld einzugestehen. Auf diese Art enttarnt man eventuell das kurze Spiel als nicht gut genug oder macht mentale Fehler auf den letzten Löchern als Übeltäter fest, doch man unterstützt gleichzeitig die Auffassung, dass das eigene Spiel nicht gut genug ist, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Die Frage nach dem warum ist grundsätzlich nicht falsch und in verschiedenen Kontexten durchaus richtig. Beim Versuch den eigenen Golfschwung zu verstehen, beispielsweise. Doch wenn es um Ziele geht, so werden nicht nur junge Sportler auf diese Art zum Grübeln verleitet und sind mit den Gedanken in der Vergangenheit, anstatt lösungsorientiert nach vorne zu blicken und die Wie-Frage zu stellen.

Im Zusammenhang mit der Zielsetzung wird sowohl die Frage nach dem „wie“, als auch die Frage nach dem „warum“ nur einen Bruchteil lang bewusst wahrgenommen.

Gehirnscans zeigen jedoch, dass beide Fragen unterbewusst bis zu 48 Stunden lang nachwirken können. Je bewegender das Thema, desto länger denken wir unbewusst darüber nach. Das bedeutet, dass wir uns bis zu 48 Stunden lang mit unserem Scheitern und möglichen Ursachen für unser Scheitern beschäftigen und das ist nicht besonders hilfreich.

Sie alle haben sich bestimmt schon einmal versucht an den Namen einer Person zu erinnern, der Sie erst kürzlich begegnet sind. Wie aus dem Nichts fällt Ihnen der Name einen Tag später ein. Gleiches Phänomen, bessere Frage. „Wie heißt die Person?“ wirkt unterbewusst ebenfalls bis zu 48 Stunden nach, mit dem Unterschied, dass Ihre unbewussten Gedankengänge nun kreativer Natur sind. „Wie“ mache ich das Beste aus meiner Situation, „wie“ muss ich mich verhalten, um meine Ziele künftig zu erreichen und „wie“ fange ich damit an? Diese Fragen richten den Fokus auf die Zukunft. Die Warum-

Frage auf der anderen Seite, gießt Öl in die Glut der negativen Glaubenssätze und kreierte dadurch ein Feuer falscher Überzeugungen.

Die Technik des Reframings

Sollten Sie sich in letzter Zeit ein Ziel gesetzt, dieses jedoch nicht erreicht haben, so raten wir Ihnen, folgende konstruktive Fragen zu beantworten und dem Nichterreichen Ihrer Ziele einen neuen Rahmen zu geben. Reframing heißt die Technik, die dahinter steckt und kommt aus der systemischen Psychotherapie, sowie dem NLP. Reframing hat das Ziel, negative Interpretationen umzudeuten.

1. Was war daran positiv, das Ziel nicht zu erreichen?
2. Was kann ich daraus lernen, dass ich mein Ziel nicht erreicht habe?
3. Welche meiner persönlichen Stärken habe ich nicht eingesetzt, um mein Ziel zu erreichen?
4. Wie kann ich die Fehler vermeiden, die ich letztes Jahr gemacht habe?
5. Wie hätte ich mich optimaler motivieren können, um meine Ziele zu erreichen?
6. Was sind die Chancen und Möglichkeiten, die sich heute aus der Situation ergeben?
7. Welchen Rat hätte mir X (setzen Sie hier ein Vorbild oder einen Experten ein) im Hinblick auf die Zielerreichung gegeben?

Mit Niederlagen umgehen

Dieselben Fragen können Sie unter anderem auch auf eine Golfsaison oder eine Serie von Turnieren, bei der Sie unter Ihren Möglichkeiten blieben, anwenden. Die Chancen stehen gut, dass Sie danach zunächst einmal enttäuscht oder verärgert sind und das ist für den Moment auch okay. Wir haben festgestellt, dass vor allem Frage 6: „Was sind die Chancen und Möglichkeiten, die sich heute aus der Situation heraus ergeben?“ in solch einem Fall

sehr wirksam ist. Tim Ferriss hat einmal gesagt, dass die besten Möglichkeiten, die Möglichkeiten sind, die mehr Möglichkeiten kreieren. Wichtig dabei ist nur, dass man die neuen Möglichkeiten auch erkennt. Der angestrebte Turniersieg mag zwar dahin sein, doch vielleicht hat Ihnen ein Flightpartner einen wertvollen Tipp für Ihre berufliche Karriere gegeben oder Sie auf einen Trainer hingewiesen, der für sein Know-how im kurzen Spiel bekannt ist – dem Bereich, in dem Sie großes Potential bei sich sehen. Zufälligerweise hat der besagte Trainer einige kostenlose Youtube Videos, die Ihnen wertvolle Tipps geben. Niederlagen sind zweifelsohne schmerzhaft, doch wer auch in einer Niederlage eine Chance sieht und diese ergreift, der steuert langfristig auf den Erfolg zu.

Ziele: Ja oder Nein ?

Die persönliche Anekdote aus unserer Kaderzeit, die wir eben beschrieben haben, hat uns in jüngster Vergangenheit skeptisch gegenüber dem Thema der Zielsetzung gemacht. In Zusammenhang mit den Erkenntnissen von Dr. Tomas zum Thema „Ziele setzen und erreichen“ haben wir uns gefragt, welche Bedeutung Ziele tatsächlich für den eigenen Erfolg haben.

Wenn mein Ziel an ein Handicap geknüpft ist, bin ich dann nicht eher dazu verleitet, einfache Golfplätze oder Turniere ohne Konkurrenz zu spielen, anstatt an einem großen, internationalen Turnier teilzunehmen, bei welchem ich mich mit mehreren guten Spielern auf einem anspruchsvollen Golfplatz messen kann?

Wenn ich Möglichkeit 1 vorziehe, so erreiche ich eventuell mein Ziel. Wenn ich Möglichkeit 2 vorziehe, so erreiche ich mein Ziel eventuell nicht, doch ich habe die Chance besser zu werden und mit meinen Aufgaben zu wachsen. So kann es sein, dass ich mein Ziel zwar erreiche, jedoch dadurch nicht unbedingt besser werde. Wie setzt man sich also ein „richtiges“ Ziel?

Wir haben Dr. Tomas Trainingsprogramm zum Thema Zielsetzung absolviert und dabei gelernt, dass eine erfolgreiche Zielsetzung auf der Wertestruktur eines Menschen basieren muss. Jeder Mensch hat Werte, wie beispielsweise

- Freiheit,
- Bequemlichkeit,
- Freude,
- Gesundheit,
- Bildung,
- Abwechslung,
- Abenteuer,
- finanzieller Gewinn,
- Ehrlichkeit,
- Fitness,
- Fleiß,
- Lebensfreude,
- Glück,
- Kreativität oder
- Zielstrebigkeit.

Die Wertestruktur und Wertehierarchie ist jedoch individuell und variiert von Mensch zu Mensch. Ein angestrebtes Endresultat muss die Auslebung unserer wichtigsten Werte garantieren, ansonsten ist das Ziel zum Scheitern verurteilt.

Deshalb macht es Sinn, sich der eigenen Wertehierarchie bewusst zu werden und eine individuelle Top 10 aufzustellen, gegen welche Sie Ihre eigenen Ziele abgleichen können.

Ziele, die auf reiner Willenskraft basieren, sind etwa so wirksam, wie ein Socket am 54. Loch der Clubmeisterschaften. Wer ein Ziel verfolgt, dessen Umsetzung ihm Mühe

bereitet, der hat oft mit einem Wertekonflikt zu tun und sollte mit den bereits angesprochenen Techniken zum Filtern und Bearbeiten der eigenen Glaubenssätze arbeiten. Dr. Tomas schlägt vor, sich ein Hauptziel zu setzen und dieses in fünf Unterziele herunter zu brechen.

*„Ich kann dieses Ziel erreichen, weil...,
um dieses Ziel zu erreichen werde ich...,
meine Belohnung dafür wird sein...“*

sind Fragen, die im Voraus schriftlich beantwortet werden sollten, um die eigene Überzeugung und Motivation zu stärken.

Das macht durchaus Sinn, doch was, wenn unser Hauptziel nur 70 oder 80% dessen sind, was wir in diesem Zeitraum eigentlich leisten könnten und was, wenn wir dadurch blind für neue, andere Möglichkeiten werden?

Tony Robbins spricht davon, dass wir das, was wir in einem Jahr erreichen können, meist drastisch über- und das, was wir in 10 Jahren erreichen können, meist drastisch unterschätzen. Nur wenige setzen sich ein 10-Jahresziel, doch große Ziele sind oft langfristiger Natur, was die Tendenz und die Chance, sich zu unterschätzen und neue Möglichkeiten auf der Strecke zu lassen, erhöht.

Angenommen, Sie spielen zurzeit Handicap 17 und möchten zu Ihrem runden Geburtstag in 2 Jahren, einstellig sein. Selbstverständlich ist das nur ein fiktives Beispiel, doch in diesem Beispiel möchten Sie Ihr Handicap innerhalb von 2 Jahren um 7,1 Schläge verbessern. Sie wären in diesem Beispiel mit Handicap 9,9 zufrieden, doch wer sagt Ihnen, dass Sie innerhalb von 2 Jahren nicht bei 8 oder 7 landen könnten, wenn Sie kontinuierlich an Ihrem Spiel und der mentalen Seite des Spiels arbeiten? Ziele können unserer Meinung nach nicht nur positiv sein, sondern die eigenen Fähigkeiten auch limitieren.

Wir haben uns aus den bereits genannten und folgenden Gründen gegen Ziele und Zielsetzung entschieden. Denn ein Ziel ist im Prinzip nicht mehr, als ein Resultat, das wir im Moment für unser zukünftiges Ich als erstrebens- und wünschenswert erachten. Wie die Zukunft jedoch tatsächlich aussieht, das weiß niemand. Aus persönlicher Erfahrung können wir sagen, dass die Ziele, die wir uns vor 2,3,4 oder auch nur einem Jahr gesetzt hatten, heute nicht mehr, beziehungsweise nicht mehr in ihrer ursprünglichen Form relevant sind.

Wer mit dem, für die Erreichung eines Zieles nötigen Fokus an etwas herangeht, der läuft Gefahr blind für andere und neue Möglichkeiten zu werden, denn, wie Marvin Chuns Studien und Experimente zeigen, ist der Mensch nur begrenzt multitaskingfähig. Das soll nicht heißen, dass wir alle 5 Minuten unsere Richtung ändern sollten, weil wir der Meinung sind, dass sich daraus in naher Zukunft tolle Möglichkeiten ergeben.

Es geht vielmehr um eine gewisse Offenheit und darum, dass man immer versuchen sollte, das Beste aus seinen Möglichkeiten herauszuholen. Doch wenn Zielsetzung für uns persönlich nicht das Wahre ist, was nutzen wir dann?

Die Post- Game Analyse

Gerade zum Jahreswechsel nehmen wir uns persönlich die Zeit und blicken mit dem Ziel, die Dinge zu identifizieren, die uns in den vergangenen 12 Monaten die besten Resultate gebracht haben, auf das vergangene Jahr zurück. Wir suchen im Regelfall nach 5 Dingen, von deren Ausführung oder Umsetzung wir stark profitiert haben, halten diese schriftlich fest und überlegen dann, wie wir mehr davon tun können. Während des Jahres stecken wir oft so tief in unserem Alltag, dass eine solche Reflektion zu kurz kommt, was allerdings nicht heißen soll, dass diese Form der Analyse nur zum Jahreswechsel Sinn macht.

Wir haben festgestellt, dass es ebenfalls Sinn macht, die 5 Dinge zu identifizieren, die keine oder sogar negative Resultate hervorrufen und dann der Frage nachzugehen,

wie wir diese minimieren können. Eine bestimmte Puttübung frustriert Sie? Suchen Sie nach einer Alternative. Sie stellen fest, dass Sie Turniere mit später Startzeit bevorzugen? Gehen Sie der Sache auf den Grund und ziehen Sie After-Work Turniere in Erwägung. Die Arbeit mit Ihrem Trainer bringt nicht die gewünschten Resultate? Wechseln Sie den Trainer.

Stellen Sie sich zum Ende folgende 3 Fragen:

„Was muss ich tun, um mein Handicap um 10 Schläge zu unterschreiten?“

„Welche meiner Gewohnheiten muss ich dazu stärken?“

„Welche meiner Gewohnheiten muss ich dazu ablegen?“

Am Ende liegt uns eine, in 2 Spalten unterteilte, DIN A4 Seite mit sowohl unseren 5 größten Erfolgsgaranten, als auch unseren 5 größten Erfolgsblockern, vor. Das macht das Priorisieren der eigenen Aktivitäten unheimlich einfach. Letztendlich tun wir mit dieser Methode das, was wir ohnehin schon tun und das vereinfacht den Prozess ungemein. Wir passen lediglich die Verteilung unserer Zeit an, indem wir die einzelnen Effekte unserer Aktivitäten über einen längeren Zeitraum hinweg beobachten und vor dem Hintergrund des Erfolges bewerten.

Ein Versprechen statt ein Ziel

Eine Post-Game Analyse ist eine hervorragende Methode, um die eigenen Handlungen zu reflektieren und dennoch: Der Mensch hat Träume und vor allem Sportler sind mit dem Prozess der Umwandlung von Träumen in Realität fasziniert. Phil Town stellt in einem seiner Videos ein Konzept vor, welches wir so direkt unterschreiben. Phil Town ist Investor und Investmenttrainer und hat mit dem Golfspiel an sich überhaupt nichts zu tun, sein Konzept dafür jedoch umso mehr:

Machen Sie ein Versprechen, setzen Sie sich kein Ziel. Town stellt die These auf, dass ein Versprechen deutlich mehr Gewicht hat, als ein Ziel und gibt folgendes Beispiel, um seine Aussage zu untermauern:

„Stellen Sie sich vor, ich wäre damals vor meiner Frau Melissa auf die Knie gegangen und hätte ihr erklärt, dass ich sie heiraten möchte, dass ich den Rest meines Lebens mit ihr verbringen möchte, dass ich sie über alles liebe und dass es mein Ziel ist, ihr auf ewig treu zu bleiben. Das wäre nicht das gewesen, was sie hören wollte. Sie war auf ein Versprechen aus, nicht auf ein Ziel. Mir wäre es genauso gegangen. Wir versprechen uns gegenseitige Treue. Wäre das nur ein Ziel gewesen, so wäre das nicht einmal im Ansatz an die Art von Beziehung herangekommen, die sie sich vorgestellt hätte. (...) Um ein Versprechen handelt es sich dann, wenn das Gegenresultat keine Option ist.“

Towns Konzept ist unserer Meinung nach sehr powervoll. Das Resultat eines gebrochenen Versprechens wiegt oft schwerer, als das eines nicht erreichten Zieles. Wer tatsächlich etwas Wesentliches erreichen möchte, völlig egal ob auf oder neben dem Golfplatz, der sollte dieses Konzept verinnerlichen. Sich selbst etwas zu versprechen bedeutet, das Gegenresultat als absolut nicht tolerierbar einzustufen.

Nun wird klar, warum viele Ziele und vor allem Neujahrsvorsätze auf der Strecke bleiben. Viele Menschen sind von einem möglichen Endresultat fasziniert. Jeder hätte gerne ein Sixpack oder einen Knackpo. „Neues-Jahr-neues-Ich-Ziele“ basieren jedoch meistens lediglich auf einer Wunschvorstellung. Sich selbst zu versprechen, dieses Ziel auch einzuhalten, das können die Wenigsten. Darin liegt der Unterschied zwischen einer

ideologisierten Zukunft und einem Resultat, dessen Gegenresultat keine Option ist. Machen Sie sich ein Versprechen, setzen Sie sich kein Ziel.

Die eigene Überzeugung stärken

Um ein erfolgreicher Golfer mit einem starken mentalen Gerüst zu sein, muss unser unbewusster Geist zutiefst an uns und unseren Erfolg glauben. Bob Rotella beschreibt ein Interview, das Tiger Woods vor einigen Jahren nach der dritten Runde des Pebble Beach Pro Ams gab, als das beste und erstaunlichste Interview, das er je gehört habe.

Auf die Frage, was er aus dieser Woche mitnehme und wie er sich auf die kommende Woche vorbereite, antwortete Tiger entsetzt, dass das jetzige Turnier noch nicht beendet und immer noch offen sei. Wenn seine Konkurrenz an der Spitze des Leaderboards Fehler mache, dann hätte er noch eine Chance auf den Sieg. Er glaube, er sei gut genug für eine 55er Runde.

Tiger Woods war und ist von sich überzeugt. Manch einer mag einwerfen, dass Tiger ja schließlich einer der besten Golfer ist, die je gelebt haben, doch auch Tiger musste irgendwo anfangen. Wäre Tiger nicht stets von sich überzeugt gewesen, hätte er wohl kaum Erfolg gehabt.

Haben Sie durch dissoziiertes Visualisieren und durch die Satzergänzungsübungen einschränkende Glaubenssätze bei sich festgestellt, so sind Sie wahrscheinlich nicht ganz so überzeugt wie Tiger, doch das muss nichts heißen. Glaubenssätze sind veränderbar. Selbstbewusstsein ist erlernbar. Wenn Selbstbewusstsein ausschließlich durch Erfolg ausgelöst würde, so hätte nie ein Profi jemals zum ersten Mal ein Turnier gewonnen. Manche Menschen sind von Haus aus selbstbewusster als andere, doch Selbstbewusstsein ist erlernbar- und trainierbar.

Das Stichwort heißt neuronale Plastizität. Neuronale Plastizität, beziehungsweise Neuroplastizität ist ein Schirmbegriff für die Fähigkeit des Gehirns, sich zu reorganisieren

und neu zu ordnen. Veränderungen werden durch Verhalten, Gedanken und Emotionen hervorgerufen und finden andauernd statt, so Lara Boyd, Gehirnforscherin an der University of British Columbia. Über viele Jahre hinweg glaubte man, das erwachsene Gehirn sei statisch und unveränderbar. Nun ist klar, dass sich das erwachsene Gehirn am laufenden Band verändert und, dass wir bestimmen können, in welche Richtung wir uns verändern.

Hier kommt das in Kapitel 1 angesprochene Verhalten auf dem Golfplatz ins Spiel, das den Weg für Veränderungen ebnet und einschränkende Glaubenssätze entweder stärkt oder entwaffnet. Wir hoffen, dass hier erneut deutlich wird, wie destruktiv die langfristigen Folgen des Schlägerwerfens oder des Fluchens und wie powervoll schon Kleinigkeiten, wie eine aufrechte Haltung, sein können.

Der unbewusste Geist, der für unsere Überzeugungen verantwortlich ist, analysiert oder filtert nicht. Er wiegt nicht ab, ob das, was zu ihm durchsickert, nützlich oder unnützlich ist, er speichert einfach. Wir sehen einen Werbespot für Pizza spät am Abend und unser bewusster Verstand denkt an die ungesunden Eigenschaften der Pizza. Unser unbewusster Geist signalisiert uns jedoch, dass wir Hunger haben und es doch nahe läge, eine Fertigpizza in den Ofen zu schieben. Erinnern Sie sich an den Hypnotiseur an Freddys Universität. Der unbewusste Verstand des Studenten, der plötzlich so davon überzeugt war, dass ein Schwamm zu schwer ist, um ihn aufzuheben, analysiert nicht, ob das logisch oder sinnvoll ist, was er da glaubt. Er kann nicht zwischen, aus logischer Sicht, völligem Blödsinn und tiefen, erfolgsversprechenden und beflügelnden Überzeugungen unterscheiden. Er glaubt einfach. Welchen Effekt das auf uns, unser Leben oder unseren Erfolg beim Golfen hat, ist ihm egal.

Um Überzeugungen zusätzlich zu stärken, empfehlen wir Ihnen, sich ein weißes Blatt Papier zur Hand zu nehmen und es mit der Überschrift „Meine besten Schläge“ zu versehen. Beginnen Sie nun mit dem Brainstorming und schreiben Sie alle Schläge auf, die

Ihnen spontan einfallen und bei denen Sie sich kurzfristig wie Rory McIlroy oder Michelle Wie fühlten. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie genug Material gesammelt haben, unterteilen Sie die Schläge in Kategorien wie etwa: *Putts, Chips, Pitches, Bunkerschläge, kurze Eisen, lange Eisen, Fairwayhölzer und Drives*.

Schreiben Sie Ihre besten Schläge in die jeweilige Kategorie und gehen Sie dabei ins Detail. Fügen Sie Zeichnungen hinzu, wenn Sie möchten. Schreiben Sie das auf, was Sie innerhalb von Sekunden wieder in den Moment zurückholt und Sie stolz sein lässt. Betrachten Sie dieses Blatt immer wieder und gerade dann, wenn Sie mit Ihrem Spiel unzufrieden sind. Machen Sie sich eventuell eine Kopie davon, die Sie im Golfbag aufbewahren.

Bob Rotella beschreibt eine abgewandelte Form dieses Prozesses als besonders hilfreich, wenn einer seiner Schüler mit einem Aspekt seines Spiels zu kämpfen hat. Schlägt ein Schüler beim Pitchen auf einmal tellergroße Schnitzel aus dem Boden oder tötet einen Regenwurm nach dem anderen mit Bällen, die weit hinter dem gewünschten Zielort zum Liegen kommen, so rät Rotella zu einem Tagebuch, in welchem der Schüler jeden einzelnen gelungenen Pitch, im Training sowie im Turnier, detailgetreu notiert. Der Fokus des Schülers liegt dadurch verstärkt auf den guten Schlägen, was seine Überzeugung stärkt, ein guter Pitcher zu sein. Zusätzliche Affirmationen, sprich einzelne und einfach einzuprägende Sätze, die Sie regelmäßig wiederholen, unterstützen diesen Effekt.

„Ich bin ein hervorragender Golfer.“

„Ich kann mein Potential hundertprozentig ausschöpfen.“

„Ich glaube zu 100% an mein Golfspiel.“

Das sind nur einige Beispiele positiver Affirmationen, die Ihre Überzeugung auf Dauer stärken.

Bob Rotella arbeitet nicht nur mit Profi Golfern zusammen. Basketball Superstar LeBron James spielte zu Anfang seiner Karriere schon einmal für die Cleveland Cavaliers und war schon damals ein beeindruckender Spieler, blieb bei 3-Punkt Würfeln allerdings unter seinen Möglichkeiten. Rotella riet James in diesem Fall zunächst zu Visualisierung, die wir bereits in Kapitel 3 angesprochen haben. Es macht für einen Basketballspieler Sinn, seinen Kopf mit der Tatsache anzufreunden, dass er den Wurf versenken kann. Das führt zu erhöhtem Fokus, was wiederum zu besseren Resultaten führt, die schlussendlich die eigene Überzeugung steigern.

Um erfolgsfördernde Glaubenssätze zu stärken, ist ohne Zweifel auch eine Portion Training notwendig. Übung macht nach wie vor den Meister und hat den wertvollen Nebeneffekt, dass wir durch Übung unseren Fortschritt erkenn- und messbar werden lassen können.

Fortschritte erkennbar werden zu lassen, beziehungsweise Fortschritte zu erkennen, hat einen unglaublich positiven psychologischen Effekt. Ob Sie nun VW oder Ferrari fahren, nach einiger Zeit haben Sie sich an das Fahrzeug gewöhnt und messen selbst dem Ferrari nicht mehr die anfängliche Bedeutung zu. Das Gesetz der Gewöhnung trat in Kraft. Wachstum, Fortschritt und Verbesserungen hingegen sorgen für Aufschub, Ehrgeiz und erhöhte Überzeugungen.

In LeBron James Beispiel entschied sich James auf Anraten von Rotella zu einem Minimum von 400 versenkten 3-Punkt Würfeln täglich. Wie viel Würfe es dazu tatsächlich bedurfte, war irrelevant. Es zählten ausschließlich Treffer. LeBron traf zu diesem Zeitpunkt rund 30% seiner 3er, was zunächst eine Gesamtzahl von 1200 Würfeln täglich ausmachte. Das heißt nicht, dass Sie täglich 1200 Bälle schlagen sollten, obwohl das definitiv nicht schaden würde.

Wir raten Ihnen allerdings, wie LeBron James, Ihr Potential zu identifizieren, daran zu arbeiten und mit folgender Technik zusätzlich zu unterstützen: Bitten Sie jemanden,

mehrere Videos von Ihnen zu machen. Alternativ können Sie Ihr Handy auf dem Boden oder dem Golfbag platzieren und das Video später zurechtschneiden. Moderne Smartphones sind dazu perfekt geeignet. Ziel des Ganzen ist es, mehrere Aufnahmen von guten, beziehungsweise sehr guten Schlägen zu haben, die später in einem ganzen Video zusammengefasst werden können. Dazu müssen Sie kein Video Profi sein. Apps wie *Splice* oder *Quik* erlauben es Ihnen, eine Reihe von Videos aus Ihrer Galerie auszuwählen, diese auf Knopfdruck von der App selbst zu einer Kollage zusammenschneiden zu lassen und mit Musik zu unterlegen.

Das Ergebnis ist ein zirka 60 Sekunden langes Video voller hervorragender Schläge. Vor allem im kurzen Spiel, wo man tatsächlich sieht, wo der Ball zur Ruhe kommt, ist solch ein Video sehr wertvoll. Es lohnt sich daher einen Bunkerschlag beispielsweise, mehrere Male aufzunehmen, bis das eine, perfekte Video, bei dem der Ball haarscharf neben dem Loch einschlägt oder sogar ins Loch fällt, gefunden wurde.

Für alle die diesem Prozess skeptisch gegenüber stehen: Ja, unser Verstand lässt sich in diesem Sinne austricksen. Wenn Sie sich das fertige Video später ansehen, sehen Sie sich selbst, wie Sie einen hervorragenden Schlag nach dem anderen ausführen und fühlen dabei ein Gefühl von Stolz. Dass Sie diesen Schlag 13 Mal aufgenommen haben, bis Sie das perfekte Ergebnis erzielten, ist irrelevant.

Durch die Musik assoziieren Sie Ihr Golfspiel mit etwas Positivem. Investieren Sie etwas Zeit in dieses Video und sehen Sie es sich vor allem vor dem Schlafengehen ein bis zwei Male an. Ihr unbewusster Verstand wird die Bilder im Schlaf weiterverarbeiten und Ihre Überzeugung, ein guter Golfspieler zu sein, stärken.

Treiben Sie Sport

Den dritten Tipp, den wir Ihnen zur Stärkung eigener Überzeugungen und Glaubenssätze nennen möchten, hängt dem Thema der Fitness zusammen. Wir persönlich legen beide

sehr viel Wert auf physische Fitness und das nicht aus den, zunächst vielleicht offensichtlichen, Gründen. Selbstverständlich möchten auch wir am Strand eine gute Figur machen, doch für uns geht es beim Fitnesstraining nicht nur um den Körper.

Im Sommer 2012 stellte Freddy fest, dass ein kleiner Waldlauf am Abend vor einem Turnier in direktem Zusammenhang mit einer guten mentalen Leistung und mehr Euphorie beim Turnier am nächsten Tag stand. Fitnesstraining war von diesem Zeitpunkt an ein fester Bestandteil unserer Trainingsroutine und ein Waldlauf eines der wirksamsten Mittel gegen Stress.

Wir wussten intuitiv um die positiven Wirkungen von Sport, doch was im Gehirn tatsächlich passiert, war uns bis vor einiger Zeit fremd. Eine Studie der Princeton Universität ergab, dass sich unser Gehirn dank Neuroplastizität durch Sport reorganisiert, um stressresistenter zu werden. Je fitter ein Mensch, desto mehr GABA wird im Körper ausgeschüttet. GABA ist ein Neurotransmitter, sprich ein Botenstoff, der Erregung von einer Nervenzelle zur anderen überträgt. GABA dient jedoch auch dazu, Aufregung im Körper zu regulieren.

Von einem evolutionären Standpunkt aus betrachtet, macht dies sehr viel Sinn, denn je fitter ein Mensch, desto eher ist er kampfbereit oder fluchtbereit ohne eine zusätzliche Ladung Adrenalin zu benötigen. Bei unfitten Menschen ist das genaue Gegenteil der Fall. Der Körper möchte die eigenen Überlebenschancen erhöhen und schüttet dadurch so viel Stresshormone aus, wie möglich, die den Körper in Aktionsbereitschaft versetzen. Natürlich bestehen heute nicht mehr dieselben Gefahren wie vor 100.000 Jahren. Viele dieser evolutionsbedingten, körpereigenen Systeme werden heute durch völlig triviale und alltägliche Dinge getriggert.

Fitnesstraining erhöht jedoch nicht nur unsere Stresstoleranz. Fitnesstraining stärkt unsere Überzeugungen und verändert die Perspektive, mit der wir auf das Thema Erfolg blicken. Angenommen wir stemmen 15 Kilogramm, trainieren 2-3 Wochen und schaffen

dann auf einmal 18 oder 20 Kilogramm. Wir fühlen uns zweifelsohne gut. Wir schaffen mehr, als noch vor 2-3 Wochen. Unser Erfolg ist unbestreitbar, was unsere Überzeugung vor dem Hintergrund des sportlichen Erfolgs positiv beeinflusst. Beim Fitnessstraining geht es nicht ausschließlich um den Körper. Es geht für uns ebenfalls um die Frage, was wir schaffen können oder wie lange wir durchhalten können und das beflügelt unsere erfolgsfördernden Glaubenssätze.

The Birdies are in the Woods

“The Birdies are in the woods – Birdies findet man im Wald.” Dieser Satz stammt von Phil Mickelson, einem der aufregendsten und spektakulärsten Golfer der letzten beiden Jahrzehnte. Dieser Satz reflektiert Mickelsons Einstellung gegenüber schlechten und vom Weg abgekommenen Schlägen. Mickelson glaubt, dass er auch dann Birdies machen kann, wenn sein Abschlag im Wald landet.

Jeder, der sich an Mickelsons Masters Sieg aus dem Jahre 2010 und vor allem an den 2. Schlag an Loch 13 erinnert, der weiß nur allzu gut, dass sich diese Überzeugung oft als allzu wahr herausstellt. Mickelson schlug seinen Ball mit einem Eisen 6 aus den Piniennadeln zwischen 2 Bäumen hindurch und landete mit 2 Schlägen 2,5m an der Fahne, die nur einige Meter hinter dem Wasser gesteckt war. Dabei sei angemerkt, dass es sich bei Loch 13 des Augusta National Golf Clubs um ein 466m langes Par 5 handelt. Mickelsons Sieg ist das beste Beispiel für die Tatsache, dass es keine perfekte Golfrunde gibt. Eine Runde Golf ist wie das Meer. Wer nach der perfekten, glatten Oberfläche sucht, der wird enttäuscht. Beim Golf geht es nicht darum, die perfekte, glatte Oberfläche zu finden, es geht darum, die Wellen zu reiten.

Mickelsons Glaube an mögliche Birdies, auch dann wenn der Ball im Wald landet, ist eine bewusste Entscheidung. Niemand gibt Mickelson vor, diesen Glaubenssatz zu pflegen. Ganz im Gegenteil. Unsere Gesellschaft ist voller Menschen, die auf Abruf Gründe

für das Scheitern von X, Y, oder Z finden, warum X, Y oder Z etwas nicht kann oder warum A, B oder C nie klappen wird. Warum? Weil es bequem ist. Es gehört keinerlei Mumm zu einer Aussage wie „das klappt nie oder aus dem Wald wird das wieder ein Doppelbogey.“

Menschen wie Phil Mickelson denken anders. Menschen wie Phil Mickelson glauben an den Erfolg, auch wenn die Chancen tatsächlich erfolgreich zu sein, erschreckend gering sind. Warum? Weil Menschen wie Phil Mickelson das Konzept der Realität verstanden und verinnerlicht haben.

Realität ist verhandelbar

Wir erhalten zirka 80% der Informationen über unsere Umwelt über unsere Augen. Rund ein Viertel unseres Gehirns ist an der Verarbeitung dieser Informationen beteiligt. Auf das Auge einfallendes Licht wird zunächst gebrochen und auf die Hornhaut weitergeleitet. Das Ergebnis, ist ein auf dem Kopf stehendes Abbild der Außenwelt, ähnlich wie bei einem Fotoapparat. Photorezeptoren in der Netzhaut übersetzen dieses Abbild in die Sprache der Nervenzellen und wandeln Lichtenergie in neuronale Aktivität um. Der Hinterhauptslappen analysiert diese Informationen und ermöglicht uns schlussendlich die Welt zu sehen.

Einfach ausgedrückt heißt das: Unser Gehirn interpretiert die durch die Augen wahrgenommenen Reize. Interpretation ist in diesem Fall das Stichwort. Unser Gehirn sitzt in einem Käfig aus Fleisch und Knochen. Die Realität, so wie wir sie wahrnehmen, ist zu 100% subjektiv. Sie ist Gegenstand unserer Interpretation. Wie wir etwas interpretieren, liegt ganz bei uns selbst. Realität ist verhandelbar.

Miracle Morning – Die optimale Turniervorbereitung

„Miracle Morning – magischer Morgen“, dieses Konzept stammt von Hal Elrod, Bestseller Autor und Keynote Speaker und belegt wissenschaftlich fundiert, dass wir leistungsfähiger sind, wenn wir mit Meditation, Affirmation, Visualisierung, Sport, Lesen und Journalführung in den Tag starten.

Jeder dieser 6 Aspekte sollte mindestens 5 Minuten dauern. Das ganze Konzept dauert daher eine halbe Stunde, weshalb der Wecker etwas früher als sonst klingeln sollte. Elrod selbst steht jeden Morgen um 3.30 Uhr auf. Was zunächst hart klingt, wurde von vielen Unternehmern, Geschäftsführern und ranghohen Mitgliedern internationaler Gesellschaften übernommen und als extrem erfolgsversprechend beschrieben.

Keine Sorge, wir wollen Ihnen nicht weiß machen, dass Sie ab sofort um 3.30 Uhr aufstehen müssen, um Ihr inneres Potential auszuschöpfen. Doch es gibt einige Aspekte an Elrod's Konzept, die wir in diesem Zusammenhang erwähnen möchten.

Wir selbst denken jedoch nicht daran, um 3.30 Uhr das Bett zu verlassen, denn Ausgeschlafen zu einer wichtigen Turnierrunde zu erscheinen ist unglaublich wichtig.

Der Körper durchläuft jede Nacht 4 verschiedene Schlafphasen. Wir sinken aus dem Wachzustand in den REM-Schlaf, gehen dann in Phase 1 über, die nur wenige Minuten dauert und sinken über Phase 2 bis in den Tiefschlaf. Die ersten beiden Phasen werden von Wissenschaftlern häufig als „leichter Schlaf“ bezeichnet. In Phase 2 entspannen sich alle Muskeln, sowie das Gehirn. Nach zirka 20 Minuten sinkt der Körper in den Tiefschlaf, auch Phase 3 und 4 genannt. Im Tiefschlaf sind wir nahezu vollständig von der Außenwelt abgeschnitten, die Gehirnaktivität hat ein Minimum erreicht.

Ein kompletter Schlafzyklus, sprich einmal über die REM-Phase in den Tiefschlaf und wieder zurück, dauert rund 90 Minuten. Wer die individuelle Dauer des eigenen Schlafzyklus genau wissen möchte, der nutzt am besten eine App namens „Sleep Cycle.“ Diese Erkenntnis ist besonders vor einem Turnier sehr wertvoll, denn es erlaubt Ihnen,

den Wecker so zu stellen, dass Sie nicht aus einer Tiefschlafphase gerissen werden und sich deshalb schlapp und desorientiert fühlen.

Wer versucht eine körperliche Fähigkeit zu erlernen, der sollte nicht zu früh aus den Federn hüpfen: Forschungen zeigen, dass die beste Zeit zum Schlafengehen rund 5 Stunden nach der Trainingseinheit ist.

Eliteschwimmer der Stanford University waren eine Zehntelsekunde schneller bei der Wende, wobei sich ihre Beinschlagfrequenz im Schnitt um 5 Beinschläge erhöhte. Tennisspieler steigerten die Präzision ihrer Aufschläge bedeutend und Basketballer ihre Freiwurfquote um fast 10 Prozent. Das waren die Ergebnisse einer Langzeitstudie von Schlafforscher Cheri Mah, der Sportler mehrere Wochen lang mindestens 10 Stunden pro Nacht schlafen ließ und sie daraufhin untersuchte. Ausreichend Schlaf und vor allem richtig getimter Schlaf sind bei der Vorbereitung auf ein wichtiges Turnier daher besonders wichtig.

Elrods System ist jedoch sehr pragmatisch, denn es baut viele der einzelnen Techniken, die wir Ihnen im Rahmen dieses Buches vorgestellt haben, in eine Morgenroutine ein. Meditieren, Visualisieren, und Affirmieren haben wir bereits ausführlich angesprochen. Das Visualisieren am Morgen ist jedoch ein anderes, als unmittelbar vor dem Schlag. Dazu im nächsten Abschnitt mehr.

Lesen, wenn auch nur für ein paar Minuten, kann sehr wichtig für die eigene Weiterbildung sein.

Sport kann in diesem Fall alles sein. Da wir nur von ein paar Minuten ausgehen, reichen schon ein paar Dehnübungen, um den Körper in Schwung zu bekommen und ein Journal ist der perfekte Ort, um die bereits angesprochenen Techniken im Zusammenhang mit Glaubenssätzen anzuwenden und gute Schläge zur Stärkung der eigenen Überzeugung festzuhalten.

Wir möchten aus jeder Turnierrunde das Beste machen. Eine Morgenroutine, die einige oder sogar alle dieser Aspekte verkörpert, ist dabei zweifelsohne ein Erfolgsgarant. Konkret kann das wie folgt aussehen: Wir meditieren für zirka 10 Minuten, nehmen uns 5 Minuten Zeit und visualisieren die kommende Turnierrunde. Diese Art des Visualisierens unterscheidet sich etwas vom Visualisieren unmittelbar vor dem Schlag.

Stellen Sie sich dabei nicht nur sehr gute Schläge vor, sondern visualisieren Sie zudem, die ein- oder andere schwierige Situation und wie Sie diese meistern, dabei entspannt und lösungsorientiert bleiben.

Visualisieren Sie ausschließlich Hole-In-Ones, laufen Sie Gefahr in Stress zu geraten, wenn Ihr tatsächliches Spiel nicht ganz nach Plan verläuft. Hindernisse einzubauen und deren Überwindung zu visualisieren ist ein wichtiger Bestandteil effektiven Visualisierens. Einige Affirmationen, wie zum Beispiel

„heute wird ein guter Tag“

oder

„ich weiß, dass ich heute eine perfekte Runde spielen werde“,

stärken Ihren Glauben an den Erfolg. Vergessen Sie zu guter Letzt nicht zu lächeln, wenn Sie am Golfplatz ankommen. Ihr Spiel wird es Ihnen danken!

Nachwort

Herzlichen Dank, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben! Es ist uns ein Anliegen, unser Wissen aus fast 13 Jahren nationalem und internationalem Turniergolf weiterzugeben und mit anderen, leidenschaftlichen Golfern zu teilen.

Schreiben Sie uns doch eine E-Mail an feedback@belowpar.de und lassen Sie uns wissen, wie sich diese Tipps und Techniken auf Ihr Spiel ausgewirkt haben. Wir lernen nie aus.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der Ihnen in diesem Buch vorgestellten Methoden.

1. Auflage 2017

Urheberrechtsgeschütztes Material

©BelowPar UG (haftungsbeschränkt)

Alle Rechte bei den Autoren

Kontakt: info@belowpar.de