

## **Golf für Pessimisten und Optimisten (Zusammenfassung eines Vortrages)**

### **10 Regeln zur Verhinderung der Handicapverbesserung:**

1. Ursachen für schlechtes Spiel sind immer die Umstände: Regen, neue oder suboptimale Ausrüstung oder der Platz, manchmal nur ein Loch. Schimpfen Sie über den Greenkeeper – der aus reiner Böswilligkeit zu Ihren Ungunsten häufig die Löcher verändert. Wechseln Sie auch ständig die Schläger, diskutieren Sie voller Emotionen die Vor- und Nachteile. Damit erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit für hervorragendes Spiel. „Big Bertha is waiting for you“.
2. Wenn keines von Punkt 1 zutrifft, können es nur die Mitspieler sein. Spielen Sie wenn möglich mit dem Ehepartner und unterhalten Sie sich über Ihre üblichen Alltagsprobleme. Das schafft den nötigen Kampfgeist und die richtige Konzentration.
3. Kommen Sie bitte immer mit einer gehörigen Portion Berufsstress auf den Platz. Je mehr Stress, desto mehr Power, desto mehr Erfolg auf dem Grün.
4. Analysieren ständig Ihre Problemzonen: Wasser, Bunker, Sand suchen Aufmerksamkeit. Sand ist oft wegen positiver Kindheits-Erlebnisse sehr attraktiv. Schauen Sie Wasser immer vorher genau an, nehmen sie einen schlechten Ball, und sprechen Sie sich innerlich Mut zu: diesmal geht er sicher nicht ins Wasser und schauen Sie kurz vor dem Schlag nochmals auf diese wunderschöne, attraktive Wasserfläche.
5. Zufall ist der Feind jedes Golfspielers. Leider ist das Pech immer auf seiner Seite. Leben Sie ihre Wut und Ärger aus. Dann ist man beim nächsten Schlag wieder voll bei der Sache.
6. Trauen Sie keinem Pro. Sie wollen alle nur an Ihr Geld, kosten Zeit und empfehlen die falsche Ausrüstung. Sie ändern häufig Ihre Meinung über den optimalen Swing oder Handhaltung beim Putten und führen daher nur zur Verwirrung.
7. Spielen Sie Golf nur intuitiv und ohne Strategie. Entwickeln Sie je nach Tagesform einen neuen persönlichen Swing. Üben Sie wenig auf der Driving Range, da es nicht mit dem Platz vergleichbar ist. Längeres Aufwärmen können Sie gerade in kalten Jahreszeiten mit einen kleinen alkoholischen Getränk verkürzen.
8. Spielen Sie immer volles Risiko, vertrauen sie niemals auf sichere, eher defensive Schläge. Dies ist langweilig und verhindert die Gruppenerfahrung gemeinsam Bälle im Gestrüpp oder Wasser zu suchen.
9. Man steht auf dem Golfplatz immer unter Beobachtung. Daher immer das Beste tun. Gerade am ersten und letzten Loch stehen lernbegierige Golf Freunde und freuen sich, etwas von Ihnen abzuschauen. Seien sie vorbildhaft, strengen Sie sich an.
10. Denken sie daran: Golfspiel ist das Zusammenspiel eines multidimensionalen Faktorengefüges, in dem Sie als Mensch keine Chance haben. Geben Sie auf, genießen Sie die Leiden und Freuden. Der Weg ist das Ziel. Auch Beten hat schon manchmal geholfen.

Immer mehr Golfspieler erkennen, dass eine Leistungssteigerung beim Spiel nicht nur eine Frage der Technik ist.  
Viele kommen nach einiger Zeit an eine Grenze, an der es scheinbar nicht mehr weitergeht.

Was ist also wirklich wichtig??

1. Freude am Golf SPIELEN und nicht am Ergebnis  
Positive Grundstimmung, Beobachten statt bewerten; Genuss an der Landschaft etc.  
Lassen Sie den Alltagstress im Auto liegen, da fühlt er sich am wohlsten
2. Golf als Chance und Herausforderung, seine Persönlichkeit zu entwickeln  
Golf als Übungsmöglichkeit, Probleme im Lebensalltag zu erkennen und zu lösen
3. Finden Sie ihren optimalen mentalen und körperlichen Golfzustand:  
Alle Weltklassem Spieler sprechen darüber: Meist ist es eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, z.B.: in the zone, being the ball, nur Golf und ich, spiele in Trance, war einfach da etc.
4. Spielen Sie zielstrebig Golf:  
Was bedeutet Golf für mich persönlich? wie viel Zeit und Energie will ich aufwenden? Was sind meine konkreten Trainings- oder Turnierziel? Was will ich heute erreichen?
5. Einer der störendsten Feinde des Golfspielers sind sich im Kreis drehende innere Dialoge, die die wahre Leistungsfähigkeit nicht zum Vorschein kommen lassen und zu ständigen Frustrationen führen. (Haltbefehl beim ersten Auftreten, Achtsamkeit auf den Körper (Atmung, Haltung, Temperatur u.a.) oder äußere Gegenstände (Schläger, Ball, Natur u.a.) richten
6. Vorsicht: Selbstzweifel, hohe Erwartungen und übermäßiges Perfektionsstreben, Vergleiche mit besseren Konkurrenten oder die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von sportlichen Erfolgen sind typische Verhaltensweisen, die das Selbstvertrauen immer wieder erschüttern (achten Sie bewusst auf ihren körperlichen Zustand, rufen Sie sich die letzten Erfolge lebhaft und mit allen Sinnesindrücken ins Gedächtnis, nehmen Sie Fehlschläge als Lernerfahrung an: sie können sie ohnehin nicht rückgängig machen, spielen Sie ihr Spiel und seien Sie unabhängig von den Meinungen anderer Mitspieler!)
7. Die Visualisierung der optimalen Flugbahn bzw. des Rollens ist Voraussetzung für gute Ergebnissen. Nehmen Sie Kontakt zum Ball auf, er ist Ihr Freund, lieben Sie ihn!
8. Mehr als jedes andere Spiel erfordert ein Turnier eine körperliche und vor allem mentale Aufwärmphase. Die bewusste Einstimmung (Ernährung, genügend Schlaf, Entspannung) sollte bereits einen Tag vorher beginnen, um alle Kräfte zu zentrieren. Akzeptieren Sie die Störungen und kämpfen Sie nicht dagegen an. Nützen Sie Störungen für sich aus: Bei unerwarteten Pausen können Sie sich auf den nächsten Abschlag konzentrieren, die Achtsamkeit auf das Gehen lenken etc.
9. Zur langfristigen Verbesserung der Spielstärke lohnt es sich, die Verhaltensweisen exzellenter Spieler zu analysieren und nützliche Anregungen für das eigene Spiel zu übernehmen. Neben technischen Möglichkeiten (Video), bietet sich die Arbeit mit dem "inneren Filmprojektor" an, der jedem zur Verfügung steht. Damit können Sie vor dem geistigen Auge entweder den Bewegungsablauf anderer genauer nachempfinden oder sich selbst aus der Distanz betrachten, um daraufhin in Ihrem inneren Film Korrekturen vorzunehmen.
10. Wenn Sie die beschriebenen Mentaltechniken beim Golfspiel regelmäßig anwenden, werden Sie überrascht feststellen, welch großen Nutzen sie auch in Ihrem Berufs- und Privatleben stiften. Nicht zuletzt daraus erwächst die Faszination für den Golfsport.