

# Die Angst vor dem Sieg – oder eben nicht

*Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp*

*Ob am Anfang der Runde oder kurz vor dem großen Sieg:  
Es geht nach wie vor nur um einen kleinen, weißen Ball!*



## **Als Mental-Coach betreue ich Golfer ebenso wie Tennisspieler, Fußballer, Kampfsportler oder Pokerspieler. Meist ähneln sich die mentalen Herausforderungen in den einzelnen Sportarten und ein Phänomen zieht sich offensichtlich durch jede sportliche Disziplin: die Angst vor dem Sieg.**

Ich erinnere mich an einen jungen, äußerst talentierten Amateurgolfer, der vor einiger Zeit um meine Hilfe bat. Er musste in einem Lochwettspiel gegen einen Nationalspieler antreten. Er verlor das erste Loch und er verlor auch das zweite Loch. Die nächsten zwei teilten die beiden Spieler, bevor mein Klient das fünfte erneut verlor, das sechste gewann und die nächsten drei wieder teilte.

Nach den ersten neun Löchern war mein Klient also „2down“. Und jetzt halten Sie sich fest: Auf einmal spielte er, wie er es nachher selbst beschrieb, „das Golf meines Lebens“: Er gewann drei Löcher in Folge, teilte die 13, gewann die 14 und 15. Vor den verbleibenden drei Löchern lag der junge Mann gegen den Nationalspieler also „3auf“. Unglaublich, sagen Sie? Dann passen Sie auf, was danach geschah:

„Auf einmal wusste ich nicht mehr, wie ich den Schläger zu halten hatte“, berichtete mein Klient mir nachher. „Obwohl die 16 eigentlich mein Lieblingsloch war und wir auf meinem Heimatkurs spielten, kam mir das Fairway plötzlich so schmal vor wie nie zuvor.“ Er verlor die nächsten drei Löcher, ebenso das erste und einzige Extra-Loch.

„Irgendwie bekam das Match nach meiner Auf- und Überholjagd auf einmal so eine große Bedeutung für mich und alle drumherum“, entgegnete mir mein Klient auf die Frage, was denn wohl auf einmal passiert sei. „Vorher war es für mich einfach nur ein weiteres Match und den Punkt hatte ohnehin niemand so wirklich eingeplant. Auf einmal konnte ich mit einem Sieg schon fast für eine Vorentscheidung sorgen. Dem daraus resultierenden Druck war ich wohl einfach nicht mehr gewachsen.“

Gestiegener Erwartungsdruck ist eine der häufigsten Ursachen für die Angst zu siegen. Wir haben nichts zu verlieren, der Gegner scheint übermächtig zu sein. Und auf einmal tut sich über uns der Golferhimmel auf und übergießt uns mit einem goldenen Strahl Genialität und Flow! Es eröffnet sich uns die – scheinbar! – einmalige Chance, etwas ganz Großes zu erreichen.

Mit diesen „Once in a lifetime“-Situationen, wie die Amerikaner sie nennen, können wir Menschen in der Regel gar nicht gut umgehen. So als ob die nächsten paar Löcher über Leben in Reichtum oder Tod in der Hölle entschieden, spüren wir plötzlich diesen unglaublichen Druck der „absolut einmaligen“ Chance auf unseren Schultern.

Unser Geist ist von da an hoch aktiviert, überschlägt sich geradezu vor Gedankenspielen: Wie phantastisch wäre das, jetzt hier zu gewinnen?! Vielleicht hätten wir

sogar noch eine Chance zum Aufstieg! Aber wie peinlich wäre das, einen solchen Vorsprung jetzt noch aus der Hand zu geben?! Genau jetzt können wir allen Kritikern und Skeptikern beweisen, dass wir so viel mehr draufhaben, als sie uns zutrauen. Wann, wenn nicht jetzt?!

Wenn sich uns ungeahnte Chancen eröffnen, geben wir diesen Situationen sehr oft eine völlig überzogene Bedeutung. Sagen Sie sich in diesen Momenten, dass Sie immer noch einfach nur Teilnehmer an einer netten Runde Golf sind. Es sind immer noch die gleichen Regeln, sie spielen mit dem gleichen „Besteck“ wie vor dieser riesigen Chance. Ihre technische Kompetenz, ihre „Schlag-Software“, ist immer noch diebstahlsicher in Ihrem Gehirn gespeichert und der Ball gehört nach wie vor in das immer noch genauso große Loch. Oder wie es ein englischer Fußball-Nationalspieler einmal formulierte: „Ob du im WM-Finale stehst oder auf dem Hinterhof kickst – du musst den Ball einfach nur zwischen die Pfosten bekommen!“

Ein weiterer Grund, warum wir uns oft enormen unnötigen Druck aufbürden, ist die Tatsache, dass wir doch schon so viel in diesen zum Greifen nahe liegenden Sieg investiert haben, was die Aussicht, ihn doch noch aus der Hand zu geben, noch einmal deutlich katastrophaler wirken lässt. „Ich hatte bis zur 15 schon so gekämpft und geackert, da wollte ich den Sack jetzt auch unbedingt zumachen“, verriet mir auch der junge Golfer.

Wenn Sie ebenfalls in diese Richtung denken, dann versuchen Sie es mal mit dem sogenannten „Sunk Cost“-Gedankenmodell: Wenn Sie an der Börse Geld verlieren, weil Ihre Aktien nach unten gehen, dann sind das Kosten, die nicht mehr zu ändern sind. Die Entscheidung, ob Sie an der Aktie festhalten oder sie abstoßen, sollten Sie völlig unabhängig von der Höhe Ihres bisherigen Verlustes fällen, denn er hat keinerlei Einfluss auf die weitere zukünftige Entwicklung der Aktie.

Ähnlich verhält es sich im Sport: Wenn Sie kurz vor einem riesigen Erfolg stehen, dann sollten Sie seine Bedeutung nicht daran festmachen, wie viel Schweiß Sie in den vergangenen Stunden in ihn investiert haben. Sehen Sie das Positive an der Situation: Sie liegen ganz offensichtlich vorne! Aber legen Sie die schwere Bürde ab, dass der Spielstand von Ihnen so teuer erkämpft worden ist. Das Match beginnt mit jedem Schlag von vorne. Also arbeiten Sie weiterhin am Sieg, anstatt die Niederlage verhindern zu wollen.

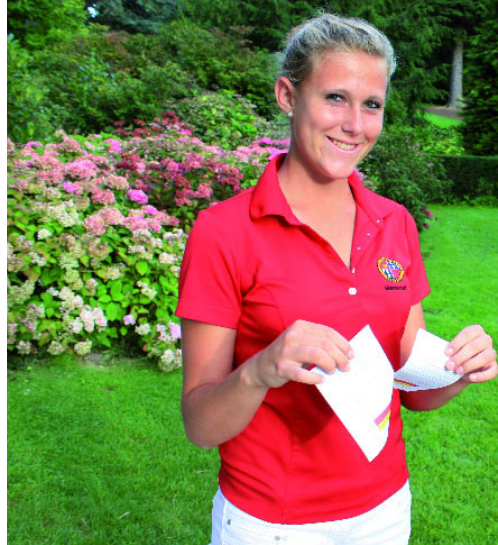


*Lassen Sie sich nach guten Schlägen richtig feiern – das schafft Selbstvertrauen!*



In der nächsten Ausgabe werde ich Ihnen weitere mögliche Ursachen für die Angst vor dem Sieg vorstellen – und natürlich auch, was Sie dagegen unternehmen können. Haben Sie ähnliche Situationen erlebt? Dann schreiben Sie mir – gerne greife ich Ihre Fragen und Erfahrungen auf. Bis dahin wünsche ich Ihnen viele angstfreie Siege auf dem Platz. Bleiben Sie mutig – auch Sie dürfen gewinnen!

**PS:** Wer sich von mir an einem einzigen Wochenende in die Grundlagen des mentalen Trainings einführen lassen möchte, dem empfehle ich mein „Basiscamp“, das ich am 23. und 24. Juni 2012 in Oberursel-Oberstedten anbiete. Als Special Guest wird dabei auch VIP-Coach Nunzio Esposito („The Biggest Loser“, SAT.1) einen Einblick in sein Underground-Coaching-Konzept bieten. Nähere Informationen über diesen Zwei-Tages-Workshop finden Sie im Internet unter [www.basiscamp.info](http://www.basiscamp.info)



*Vergessen Sie die Scorekarte kurz vor dem Sieg –  
konzentrieren Sie sich nur auf den nächsten Schlag!*

## ZUR PERSON

*Xenia und Ira Knopf (re.)  
mit Harald Dobmayer*



**Harald Dobmayer** betreut unter dem Label pro performance® Spitzensportler und Führungskräfte als Mentalcoach und Performance-Trainer. Zu seinen Klienten gehören Weltmeister, Europameister, Deutsche Meister und Olympia-Sieger. Im Golfbereich coacht er neben zahlreichen Amateuren aller Handicap-Klassen auch Tour-Professionals. Er ist NLP-Master und verfügt über zahlreiche Zusatzausbildungen, unter anderem in moderner Hypnose und wingwave®. Harald Dobmayer trainiert Einzelpersonen ebenso wie Mannschaften. Für weitere Informationen und die Absprache von Trainings- oder Vortragsterminen ist er über die Website [www.properformance.de](http://www.properformance.de) oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.

**Ira und Xenia Knopf** begannen vor neun Jahren mit dem Golfspiel und haben seither zahlreiche Erfolge zu verzeichnen: Zusammen dürfen sie in den verschiedenen AK-Klassen auf fünf Hessenmeisterschaften zurückblicken. Seit 2004 war Xenia bislang sechsmal und Ira siebenmal für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. 2007 wurden die beiden Schwestern mit dem Golf-Club Main-Taunus Deutsche Mädchenmannschaftsmeisterinnen. Seit 2008 spielen Xenia und Ira für den Kronberger Golf- und Landclub, momentan in der 2. Bundesliga. Ab diesem Sommer werden die beiden Schwestern in den USA studieren und College-Golf spielen. Mit Harald Dobmayer trainieren Ira und Xenia Knopf seit 2011 zusammen.