



Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Mental-Tagebuch regelmäßig zu führen – es lohnt sich!

Werden Sie zum Profiler

Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp

In der vergangenen Ausgabe habe ich Sie dazu angeregt, Ihre mentalen Telemetriedaten auf und nach Ihren Golfrunden in einem Mental-Tagebuch zu notieren. Zur Erinnerung: Dabei ging es um ein kleines Notizbüchlein (notfalls auch einfach ein Blatt Papier), in dem Sie Ihre Erlebnisse auf dem Platz in den Kategorien Ergebnisse, äußere Umstände, innere Werte und Kommentare vermerken.

Haben Sie Ihre Hausaufgaben gemacht? Dann haben Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Zum einen haben Sie dann immer wieder in sich hineingehorcht, denn sonst hätten Sie den Befindlichkeits-Check gar nicht durchführen, Ihr Mental-Barometer gar nicht ablesen können. Durch dieses In-sich-Hineinhorchen lernen Sie Ihre mentalen „Laufleistungen“ immer besser kennen und bauen zudem ein Einfühlungsvermögen auf, das Sie für das mentale Training unbedingt benötigen.

Zum anderen haben Sie immer, wenn Sie sich mit Ihren Checks und Eintragungen beschäftigt haben, automatisch die Position des Beobachters eingenommen. Welchen Vorteil bringt das mit sich? Nun, neutrale Beobachter fiebern in der Regel nicht so stark mit wie die beteiligten Protagonisten selbst, schließlich sind sie ja selbst nicht betroffen. Sobald Sie sich also neben sich selbst stellen und sich selbst zuschauen, sind Sie

im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr so stark betroffen von allem, was da möglicherweise gerade gar nicht so gut läuft.

In der Psychologie nennt man diesen Zustand einen dissoziierten – in Abgrenzung zu einem assoziierten Zustand, wenn Sie ganz bei und in sich selbst sind, alle Emotionen vollspüren und Ihr Kopf und letztendlich auch Ihr Körper entsprechend stark auf die jeweiligen (inneren und äußeren) Umstände reagieren. Merke: Positive Erlebnisse sollten Sie möglichst assoziiert verarbeiten, negative eher dissoziiert, um sie nicht ganz so nah an sich heranzulassen. Aber das nur mal am Rande ... Ich kann's nur nicht oft genug erwähnen, weil es eine ebenso einfache wie effektive Mentaltechnik ist.

Wenn Sie nun also fleißig Telemetrie-Daten gesammelt haben, dann geht es heute darum, wie Sie diese auswerten und in konstruktive Trainings- und Verhal-

tensmaßnahmen umsetzen. Verzeihen Sie den etwas makaber anmutenden Vergleich, aber die Vorgehensweise ähnelt doch sehr der eines Profilers bei der Aufklärung einer Mordserie.

Ein Profiler sucht anhand von Indizien, die er am Tatort findet, nach übereinstimmenden Mustern. Mit Hilfe solcher Übereinstimmungen zwischen den Fällen kann er Rückschlüsse auf mögliche Tätergruppen ziehen und so den Kreis der Verdächtigen immer weiter eingrenzen. Und genau so gehen Sie auch vor.

Zunächst einmal teilen Sie die dokumentierten Golfunden in erfolgreiche und weniger erfolgreiche ein. Nun gehen Sie hin und schauen, wie sich die erfolgreichen Runden untereinander hinsichtlich der übrigen Ergebnisse (Score, Fairways/Greens in Regulation, Putt-Anzahl, gelungene/misslungene Schlag-/Schlägervarianten etc.), der äußeren Umstände und der inneren Werte unterscheiden. Das Gleiche machen Sie mit den nicht erfolgreichen Runden.

Ich bin mir sicher, dass Sie dabei die eine oder andere Gesetzmäßigkeit entdecken. Formulieren Sie Ihre Entdeckungen nun am besten in ganzen Sätzen. Das könnte beispielsweise folgendermaßen aussehen: „Erfolgreiche Runden sind für mich Runden, bei denen ich unter 32 Putts geblieben bin. Manchmal bin ich aber auch mit 35 Putts zufrieden, wenn ich mit netten Flight-Partnern unterwegs war und insgesamt verhältnismäßig wenig Druck (Mental-Barometer unter 7) verspürt habe. Oft spiele ich meine erfolgreichen Runden eher nachmittags und dann, wenn ich nachher nichts mehr zu erledigen habe.“

Die Analyse von weniger erfolgreichen Runden könnte zu folgender Schlussfolgerung führen: „Auf schlechten Runden liegt meine Gesamtbefindlichkeit zu Beginn oft durchaus im positiven Bereich. Sie sinkt aber vor allem, wenn meine sicheren Schläger und Schläge nicht klappen. Schlecht spiele ich auch oft, wenn ich gegen schwächere Gegner spiele. Manchmal gelingt es mir, aus einem Tief wieder rauszukommen – meistens dann, wenn ich meine Ziele schon aufgegeben habe und nur noch locker zu Ende spielen möchte. Dann kann meine Befindlichkeit wortwörtlich „mit einem Schlag“ vom negativen in den positiven Bereich springen.“

Gerade die Situationen, in denen es Ihnen gelungen ist, sich aus einem mentalen Tief selbst wieder zu befreien, sind in der Analyse enorm wichtig. Schauen Sie sich an und erinnern Sie sich, was Sie in diesen kritischen Situationen gemacht oder gedacht haben. Im Grunde genommen, sind diese Interventionen dann nichts anderes als auf Sie gefittete Mentaltechniken!

Übergehen Sie in Ihrer Analyse bloß nicht die erfolgreichen Runden! Diesen Fehler machen viele Golfer –

frei nach dem Motto „Was gut war, brauche ich ja nicht mehr zu ändern.“ Darum geht's auch nicht! Vielmehr sollen Sie ja aus diesen Situationsmustern lernen: Welche Randbedingungen einer erfolgreichen Golfrunde kann ich selbst sicherstellen? Und welche nicht?

Nehmen Sie sich zunächst die auf den ersten Blick nicht beeinflussbaren äußeren Umstände vor. Sie spielen in der Regel nachmittags besser? Nun, Ihre Startzeiten können Sie sich insbesondere bei Turnieren nicht aussuchen. Aber schauen Sie doch mal eine Analyse-Ebene tiefer: Warum spielen Sie nachmittags besser?

- Weil Ihre Gelenke und Muskeln dann geschmeidiger sind? Dann probieren Sie es an Vormittagsrunden doch mal mit einem etwas gründlicheren Aufwärm- und Stretching-Programm.

- Weil Sie dann insgesamt wacher sind? Dann gehen Sie am Abend vor einem Turnier früher ins Bett und stehen womöglich sogar eher auf. So haben Körper und Geist mehr Zeit, wach zu werden.

- Weil Sie morgens immer viel Stress haben, bis die Kids fertig für die Schule sind und sich dieser Stress erst langsam legt? In dem Fall sollten Sie schauen, ob sich an Turniertagen nicht jemand anderes um Ihren Nachwuchs kümmern kann. Wenn nicht, bleiben Ihnen



Vergessen Sie auf keinen Fall, auch die tollen Momente auf dem Platz unter die Lupe zu nehmen

immer noch zahlreiche Mentaltechniken wie das autogene Training oder gut eingeschliffene Anker, um Ihren Stress deutlich schneller aus Ihrem Kopf zu spülen.

Eine Bitte: Schreiben Sie mir (golfmental@properformance.de), was Ihnen bei Ihrer Analyse aufgefallen ist! In der nächsten Ausgabe möchte ich gerne auf Ihre individuellen Erkenntnisse eingehen und Ihnen Vorschläge unterbreiten, was Sie mit einfachen Mitteln verändern können.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viele hilfreiche Erkenntnisse bei der Auswertung Ihres Mental-Tagebuchs!

PS: Unter dem Motto „Auf dem Weg zur Spitze“ biete ich seit diesem Jahr sogenannte „Basis-Camps“ an. Dort können Sie an einem Wochenende die wichtigsten Grundtechniken des mentalen Trainings kennen und anwenden lernen. Freie Plätze gibt es noch im Camp am 3. und 4. September in Oberursel-Oberstedten. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf meiner Website unter www.properformance.de/basiscamp

Benutzen Sie ein elektronisches Metronom mit Kopfhörer, um Ihre aktuelle mentale Geschwindigkeit zu ermitteln ... ein wichtiger Punkt bei den Üinneren Werten•!

Durch die Analyse werden Sie zu Ihrem eigenen ÜunbeteiligtenÜ Beobachter



ZUR PERSON



Denise Kalek spielt seit ihrem elften Lebensjahr Golf. Bereits 2006 belegte sie den 5. Platz bei der Deutschen Meisterschaft AK16. 2009 wurde sie nordrhein-westfälische Meisterin AK18 und errang den Titel zusätzlich auch mit der Mädchen-Mannschaft des GC Hummelbachau. Denise war 2008 und 2009 festes Mitglied im Nationalkader. Derzeit spielt die 19-Jährige für den Düsseldorfer Golfclub in der 1. Bundesliga. Denise Kalek trainiert bei Michael Terwort und hat sich nach dem Abitur im vergangenen Jahr vorgenommen, „sowohl national als auch international anzugreifen“. Aus diesem Grund arbeitet sie seit einiger Zeit mit Harald Dobmayer an ihrer mentalen Fitness. Inzwischen konnte sie sich vor allem im kurzen Spiel enorm stabilisieren und gewann so im Herbst 2010 die offene italienische Amateur-Meisterschaft.

Harald Dobmayer betreut unter dem Label pro performance® Spitzensportler und Führungskräfte als Mentalcoach und Performance-Trainer. 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. Harald Dobmayer trainiert Einzelpersonen ebenso wie Mannschaften. Für weitere Informationen und die Abnahme von Trainings- oder Vortragsterminen ist er über die Website www.properformance.de oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.

Kaiserwinkl Golf Kössen – Ein Genuss für alle Sinne

Unser Alpengolfplatz wird seit seinem Bestehen bis weit über die Landesgrenzen hinweg als Golfjuwel der Alpen bezeichnet. Wir sind sicher, dass auch Sie von der traumhaften Bergkulisse des Kaisergebirges, der unwiderstehlichen schönen Landschaft, der entspannenden Ruhe auf dem Platz und der familiären Atmosphäre bezaubert sein werden. Ob im Sommer wenn die Almwiesen blühen oder im Herbst wenn sich die verfärbten Laubbäume von den Bergspitzen des Wilden Kaiser abheben, der Kaiserwinkl Golf Kössen ist zu jeder Zeit einen Besuch wert. In der näheren Umgebung des Kaiserwinkl Golf Kössen bieten familiäre Unterkünfte sowie Hotels der gehobenen Klasse diverse Golfarrangements dem Gast einen angenehmen Aufenthalt. Als Gast in einem unserer Partnerhotels bekommen Sie auf den regulären Tagesgreenfee (65 Euro) 25% Ermäßigung (49 Euro) und eine Reduktion auf die Kurspreise der Golfschule.

Das Team des Kaiserwinkl Golfclub Kössen freut sich auf Ihren Besuch.



© Grafik: Uwe Latusch by Ziegler Verlag GmbH



Kaiserwinkl Golf Kössen
Mühlau 1
A-6345 Kössen
Österreich
Tel. 0043/5375/2122
Email. club@golfkoessen.at
www.golf-koessen.at