



Ein paar Bälle mit einer Augenbinde gespielt – das schärft das eigene Kopfkino und verknüpft es mit dem Schlaggefühl!

Programmieren Sie sich auf Sieg

Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp

In der vergangenen Ausgabe haben wir uns bereits mit einem mentalen Phänomen beschäftigt, das sich quer durch alle Sportarten zieht: der sogenannten „Angst vor dem Sieg“. Mit kaum einem Thema werde ich in meinem Coaching-Alltag mehr konfrontiert als damit. Und es sind nicht nur Golfspieler, Tennisspieler, Kampfsportler oder Biathleten, die sich mit dieser Herausforderung an mich wenden, sondern gleichsam auch Top-Manager, Schauspieler – und sogar Models!

Lassen Sie mich an dieser Stelle eine kurze Anekdote aus meiner Coaching-Praxis erzählen, die ausnahmsweise einmal nichts mit Golf zu tun hat: Ein junges Nachwuchsmodell, dem von der Fachwelt das Potenzial für eine ganz große Karriere vorausgesagt wird, bucht bei mir eine Coaching-Session. Ihr Anliegen: Sie war kurze Zeit zuvor für eine wichtige Prêt-à-porter-Modenschau in Berlin gebucht worden, die unter Fachleuten als mögliche Startrampe in den Model-Olymp gilt. Ihr Auftreten dort erwies sich aber ihrem eigenen Urteil zufolge als „komplettes Desaster“: Sie sei „wie ein Mäuschen gelaufen“, und auch zahlreiche Bekannte, die sie auf dem Laufsteg beobachtet hätten, hätten ihr nachher gesagt, dass sie sie kaum wiedererkannt hätten. „so Grütle war das alles von mir.“

Im Laufe der ersten Coaching-Session fand die junge Dame heraus, dass sicherlich nicht ihre generellen Fähigkeiten auf dem Catwalk die Ursache für ihre schlechte Performance gewesen sein könnten: „Wenn ich nicht laufen könnte, wäre ich bestimmt nicht gebucht worden.“ Vielmehr war es, so zeigte es sich im Fortgang der Session, die Tatsache, dass ihr Kopf für den ganz großen Karriereschritt einfach noch nicht bereit war. „Ich sehe mich nicht als Ausnahmeschönheit, und ich denke, dass ich auf solchen Veranstaltungen einfach nichts zu suchen habe“, urteilte das Modell über sich selbst.

Auch das ist eine häufige Ursache für die sogenannte „Angst vor dem Sieg“ (warum ich das in Anführungszeichen setze, erkläre ich Ihnen nachher): Der bevorstehende große Erfolg, der mögliche Durchbruch passt einfach nicht ins Selbstkonzept, das wir von uns haben! Auch Sportler erleben das sehr häufig, wenn sie gegen scheinbar übermächtige Gegner spielen und auf einmal kurz vor dem Gewinnen stehen: Die Niederlage gegen solche Kontrahenten ist in der eigenen Gedankenwelt, in der eigenen Identität quasi bereits „eingepreist“.

Häufig spielen Sportler mit einem derart geprägten Selbstkonzept gegen (auf dem Papier) deutlich bessere Spieler lange Zeit sehr, sehr gut mit, oft sogar besser als ihr Gegenüber. Ihre mentale Mission lautet dann in etwa: „Ich gebe alles, und ich kann mich locker machen, denn ich habe nichts zu verlieren. Am Ende gewinnt der andere ja doch ...“ Doch auf einmal, wenn

der aktuelle Spielstand es immer schwerer macht, weiterhin an die eigene sichere Niederlage zu glauben, passt das Selbstkonzept nicht mehr in die Realität. Und so paradox es klingt: Der Sportler verliert aufgrund seines überlegenen Spiels auf einmal jegliche Orientierung, der Kopf wehrt sich im wahrsten Sinne des Wortes mit Händen und Füßen dagegen, dass sein lange bewährtes Glaubenssystem auf einmal auf den Kopf gestellt wird.

Was passiert in einem solchen Moment? All die bislang unbewusst so wunderbar funktionierenden mentalen Strategien und Überzeugungen werden auf einmal ganz bewusst auf ihre „Linientreue“ überprüft, als gälte es, einen Verräter in den eigenen Reihen zu entlarven! Alle Schläge, die bis dahin wunderbar und ohne nachzudenken funktionierten, müssen jetzt die Kontrolle durch unser Bewusstsein durchlaufen – wir verlieren unsere sogenannte unbewusste Kompetenz. Der Schläger wird schwerer und schwerer und fühlt sich irgendwann so an, als hätten wir ihn nie zuvor in der Hand gehabt.

Ob unsere sogenannte „Angst vor dem Sieg“ auf ein mangelhaftes Selbstkonzept zurückzuführen ist, erkennen wir oft daran, dass wir noch nicht einmal in der Lage sind, uns einen Sieg gegen solche scheinbar übermächtigen Gegner vor unserem geistigen Auge vorzustellen. Und genau da können wir auch mit der Lösung des Problems ansetzen: Versuchen Sie bereits im Vorfeld solcher Matches, sich einen möglichen Sieg vorzustellen! Malen Sie ihn sich aus! Seien Sie kreativ und fügen Sie Ihrem Kopfkino-Film möglichst viele Details bei!

Auf diese Art und Weise programmieren wir unseren Kopf auf Sieg. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die vielen kleinen Finessen, mit denen wir unseren geistigen Film zu einem sehenswerten Blockbuster mit Happy-End „getunt“ haben, in der Realität dann auch wirklich so eintreten oder nicht. Unser Gehirn braucht Handlungsanweisungen, um in unserem Sinne funktionieren zu können. Abstrakte verbale Kommandos wie „Ich kann und will den schlagen!“ helfen dabei nur bedingt. Je plastischer unsere Vorstellungen, desto leichter lassen sich diese von unserem Gehirn in ein „Software-Programm“ für den Sieg umsetzen.



Manchmal trauen wir uns selbst nicht das zu, was wir eigentlich zu leisten vermögen!

Genauso hat übrigens auch unser Model ihr negatives Selbstkonzept überwunden: Konnte sie sich anfangs noch gar nicht auf dem begehrten Berliner Laufsteg siegen sehen, so konstruierte sie sich ihren Siegesfilm Sequenz für Sequenz und Detail für Detail im Laufe vieler Stunden des Visualisierens.

Wenn Sie diesen Artikel und meinen Artikel aus der vergangenen „fairways“ gelesen haben, dann wissen Sie nun vielleicht auch, warum ich so ungern von der „Angst vor dem Sieg“ spreche: Weil der Grund für dieses mentale Phänomen niemals eine Angst vor dem Siegen ist, sondern entweder eine Angst vor dem Nicht-Siegen mit allen seinen Folgen – oder aber eben

unsere fehlende Vorstellungskraft, dass wir tatsächlich siegen können!

Ich wünsche Ihnen zahlreiche grandiose Siege – in Ihrem persönlichen Kopfkino ebenso wie auf dem Golfplatz!

PS: Wer sich von mir an einem einzigen Wochenende in die Grundlagen des mentalen Trainings einführen lassen möchte, kann dies in meinen „Basiscamps“, die ich im November, Februar und Mai in Oberursel-Oberstedten anbiete. Hier steht die Praxis klar im Vordergrund, denn nur Übung macht den mentalen Meister! Nähere Informationen über diese Zwei-Tages-Workshops finden Sie im Internet unter www.basiccamp.info



Oft haben wir das Gefühl, als rufe uns jemand zu: „Du darfst nicht siegen!“



Nehmen Sie Ihren Schläger in die Hand und stellen Sie sich vor, wie Sie siegen – das schafft Verknüpfungen im Gehirn!

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 oder über sein Kronberger Büro unter 06173 950795 zu erreichen.

Ira und Xenia Knopf begannen vor zehn 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.