

„Der sichere Ort“ – ab heute in Ihrem Kino!

Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp



*Aus jeder (Ball-)Lage gibt es einen
bestmöglichen Ausweg*

Aus den zahlreichen Mails (an golfmental@properformance.de), die mich im Zusammenhang mit unserer Mental-Profilier-Miniserie der vergangenen Ausgaben erreicht haben, lese ich immer wieder ein Thema heraus, das sich auch in meiner Coaching-Praxis mehrfach pro Woche wiederholt: Wie können wir ruhig, gelassen, selbstsicher, konzentriert bleiben, wenn unsere (Ball-)Lage schier aussichtslos erscheint und uns dabei scheinbar noch die halbe Welt zuschaut? Hierzu möchte ich Ihnen heute eine einfache Mentaltechnik vorstellen.

Ein Klient fragte mich neulich: „Wie schaffen die Profis das denn? Sind die alle so deutlich nervenstärker als wir Amateure?“ Die Antwort ist ein klares Nein. Spitzengolfer haben den meisten Freizeitsportlern gegenüber nur einen großen Vorteil: Ihre Fehlschläge spielen sich auf einem deutlich höheren Niveau ab. Und entsprechend zeigt auch ihr negatives Kopfkino ganz andere Filme als unseres: sozusagen Katastro-

phenfilme im golferischen Mikrokosmos der Spitzenklasse.

Und genau da liegt auch das Problem: Es ist die Angst vor ganz schrecklichen Folgen unseres golferischen Tuns, die uns vor dem Schlagen verrückt machen und vor allem: Die Angst davor, was all die anderen um uns herum wohl darüber denken könnten. In dieses faule Gedankenbrett bohren wir uns immer tiefer hinein, bis wir keine Kraft mehr haben, uns dort auch wieder herauszudrehen. Will sagen: Bis wir keinerlei mentale Ressourcen mehr übrig haben, die wir konstruktiv auf eine möglichst gute Ausführung des bevorstehenden Schlages verwenden können.

Ich verweise in diesem Zusammenhang gerne auf Paul Watzlawicks Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“, insbesondere „die Geschichte mit dem Hammer“ und den Abschnitt über selbsterfüllende Prophezeiungen: Irgendwann kommen die Fehlschläge dann so, wie wir sie uns prophezeien. Bei Spitzengolfern auf

hohem Niveau, bei Wochenendspielern eben noch etwas drastischer.

Nun predige ich nicht nur meinen Klienten, sondern auch Ihnen ja nun seit Jahren bereits das gewissenhafte Visualisieren von perfekt ausgeführten Schlägen. Diese Predigt werde ich auch nicht umschreiben, denn nur mit unseren Gedanken an das, was wir erreichen wollen, können wir unserem Gehirn (und unser Gehirn dann dem Rest unseres Körpers) sagen, was es zu tun hat. Oder glauben Sie, Sie würden sich auch nur einen Zentimeter von A nach B bewegen, wenn Ihr Gehirn sich nicht vorstellen könnte, wie es wäre, in B zu sein?!

Großen Einfluss auf jegliche Zielerreichung hat also die (möglichst konkrete und detailreiche) Vorstellung, wie es wäre, das Ziel erreicht zu haben. Doch häufig haben wir uns schon derart tief ins faule Brett des Katastrophenfilms gebohrt, dass es uns extrem schwerfällt, den Film in unserem Kopfkino noch mit einem Happy-End in Form eines gelungenen Schlages abzu-

schließen. In diesem Zustand, wo nichts mehr geht, wo wir nur noch schwarz sehen (wir Mental-Coaches nennen ihn auch gerne „Stuck State“), hilft nur eins: Den Kinosaal verlassen, ein anderes Kino betreten und dort einen ganz neuen, angenehmen Film schauen.

Und für dieses Alternativ-Kinoprogramm empfehle ich einen Film namens „Mein sicherer Ort“, den Sie sicherlich alle auf Ihrer mentalen Festplatte mit sich herumtragen, aber leider nur allzu selten abspielen. Er handelt von einem Ort in Ihrer Erinnerung oder Phantasie, an dem Sie sich immer wohlfühlen. Vielleicht ist dies die Hängematte am herrlichen Sandstrand Ihres jüngsten Karibik-Urlaubs. Vielleicht ist es aber auch Ihr Fernsehsessel daheim, in dem sitzend Sie alle Erlebnisse und Hindernisse des Tages hinter sich lassen können.

Wichtig: Dieser sichere Ort sollte nichts, aber auch gar nichts mit Golf zu tun haben! Warum nicht? Nun, weil Sie ansonsten vielleicht doch allzu schnell wieder

*Wenn Sie im richtigen Film sind, kann
Sie nichts mehr aus der Ruhe bringen*

