

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

Einleitungstext

Eine Mail von einer Blogleserin an mich im Sommer 2015:

Man lernt ja bei jeder Golfrunde dazu. Am Wochenende musste ich mir mal selbst wieder eine aus meiner Sicht ganz elementare Voraussetzung für gutes Spiel vor Augen führen. Niemals, aber auch wirklich niemals, niemals, niemals an den score denken. Schon gar nicht vor der Runde und auch nicht während. Danach kann man sich über das Ergebnis freuen. Das Ergebnisdanken auszuschalten und einfach nur Schlag für Schlag und Loch für Loch zu spielen ist aus meiner Sicht der mentale Schlüssel zum Erfolg. Und gleichzeitig eine der schwierigsten Aufgaben während der Runde. Klar sehe ich auch zu, dass ich nach einem Bogey möglichst ein Birdie spiele. Aber wenn es vom Kopf her gut läuft dann nicht mit dem Gedanken "jetzt muss das Birdie her!!" sondern mit den Gedanken "Fairways treffen, Grüns treffen, wenn möglich die Fahne attackieren und dann einen guten Putt machen". Für jeden Schlag ein Ziel nehmen (Fahne, Baum, Hütte, was auch immer) und sich absolut nur darauf konzentrieren, den Ball dahin zu schlagen. Niemals denken "nächstes Loch Par spielen und dann am übernächsten vielleicht ein Birdie". Niemals den Platz Voraus denken. Bei jedem Schlag sein Bestes geben und am Ende sehen was dabei herauskommt. Schwierig, aber wenn man versucht, sich immer wieder in diese Verfassung zu bringen, wird es mit der Zeit einfacher, diesen Zustand herzustellen. Daher mein Tipp an alle, egal welches Handicap: niemals sich das Ziel setzen, eine bestimmte Punktzahl oder ein Handicap zu erspielen. Erfahrungsgemäß klappt das dann erst recht nicht. Einfach rausgehen, Spaß haben, konzentrieren, Schlag für Schlag spielen und was am Ende bei raus kommt, kommt eben raus. Wenn das klappt ist das Ergebnis oft besser als gedacht...

Die Quintessenz aus dieser Mail:

- Bleib immer im Hier und Jetzt: Die Vergangenheit und die Zukunft haben auf dem Golfplatz nichts verloren
- Fokussiere Dich auf Dinge, die Du selber kontrollieren kannst:
 - o Deine Routine
 - o Deine Gedanken
 - o Deine Handlungen
 - o Deine Erwartungen

Das ist das Ziel des mentalen Trainings/ einer Routine: „Zur richtigen Zeit das richtige denken und dadurch optimale Leistung bringen!“

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

Schlagroutine

„Kontrolliere Dinge, die Du auch kontrollieren kannst“

Eine Schlagroutine ist für einen erfolgreichen Golfschlag ein wichtiger Baustein. Eine Schlagroutine ist etwas, was Du selber jedes Mal zu 100 % kontrollieren kannst. Nicht kontrollieren kannst Du in dem Sinne, wo der Ball am Ende liegen bleibt. Er muss nur einen kleinen Hügel treffen und schon springt er nach links oder rechts. Deine Routine ist dagegen kontrollierbar. Für Dich selber kontrollierbar und das ist das wichtige daran. Du kannst kontrollieren:

- wie Du sie selber ausführst
- Ob Du sie jedes Mal korrekt durchführst
- Ob Du jeden Schritt mit vollem Einsatz durchläufst
- Ob Du Dich auf das Ziel konzentrierst

Deine Routine sollte immer gleich bleiben. Egal, in welcher Situation Du Dich befindest. Ob es der schwerste Schlag Deines Lebens ist oder ein Schlag irgendwo auf der Runde.

Und bedenke immer. Gute Golfer besitzen nicht nur eine gute Schlagroutine, sondern im Allgemeinen einen immer gleichbleibenden Turnierablauf. Und dieser Ablauf beginnt meist schon viele Tage vorher.

Eine immer gleichbleibende Routine sorgt für:

- Erwartungslosigkeit, was das Ergebnis angeht! Es geht darum, dass Du Dich immer wieder 100 % Vorbereitest. Entwickle die Qualität Deiner Routine immer weiter und halte die Qualität Deiner Routine so hoch es geht und Du wirst merken, dass die „guten Scores“ von ganz alleine kommen.
- Direkte Vor- und unmittelbare Nachbereitung des Schlages
- Gedankenklarheit
- Zielverbundenheit
- Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen
- Stressregulierung* & Stressreduzieren im Wettkampf/ Umgang mit neg. Energie
- zur richtigen Zeit, das richtige denken
- Leistung aus dem Training im Wettkampf abrufen
- Sich gut fühlen
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Visualisierung
- Motivationsstärke
- Aufbau positiver Energie
- Einstellungskontrolle

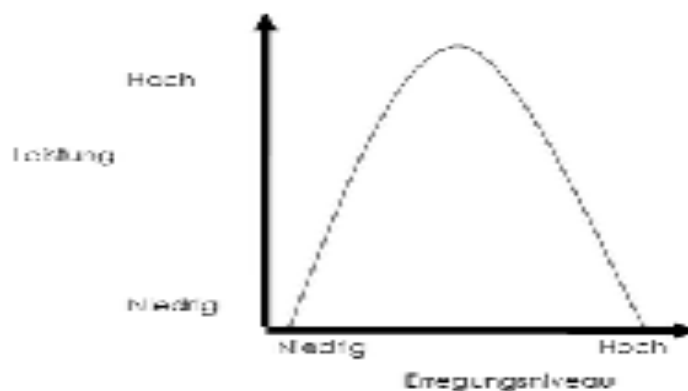
*Ein Wort zu „Stress“. Stress ist erst einmal etwas Positives, aber vor allem etwas Subjektives. Jeder Mensch empfindet Stress anders. Er empfindet andere Situationen als

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

stressig als Du. Ohne Stress, also die Ausschüttung von Hormonen in Deinem Körper hätte der Mensch nicht überlebt (Denke einfach an den Säbelzahn tiger, der unsere Vorfahren früher bedroht hat.) Stress erhöht zuerst einmal (wenn auch kurzfristig) Deine Leistungsfähigkeit. Die Hormone, die sich durch Stress im Körper ausbreiten, brauchen ca. 30- 60 Minuten, bis sie wieder abgebaut sind. Darum ist übermäßiger Stress (Aufregen auf dem Platz) schlecht für eine so technisch feine Bewegung wie den Golfschwung. Eine gleichbleibende Routine kann Dir helfen, dieses Stressempfinden (Stress ist immer subjektiv) zu reduzieren. Sobald Du Stress als etwas Positives für Dich umdeutest, wirst Du merken, dass Du Stressresistenter wirst. Nimm den Wettkampf oder z.B. den 1. Abschlag in einem Turnier (wenn viele andere zugucken) als etwas Positives war. Etwas, wofür Du trainiert hast!

Durch eine Routine kann aber auch Flow entstehen. Flow (sorgt für eine Leistung über dem eigenen Leistungsniveau) kann aber nur entstehen, wenn sich Dein Erregungsniveau in einem Mittel befindet. In dem Fall besteht keine Unter- aber auch keine Überforderung. Die Kurve unten zeigt sehr schön, wann Flow entsteht, wann also die Leistungsfähigkeit am höchsten ist.

„Stress ist das Salz des Lebens“



Das Yerkes-Dodson'sche Gesetz erklärt den Zusammenhang zwischen Aktivationsniveau und entsprechender Leistung

Und das ist das Ziel des mentalen Trainings/ einer Routine: „Zur richtigen Zeit das richtige denken und dadurch optimale Leistung bringen!“

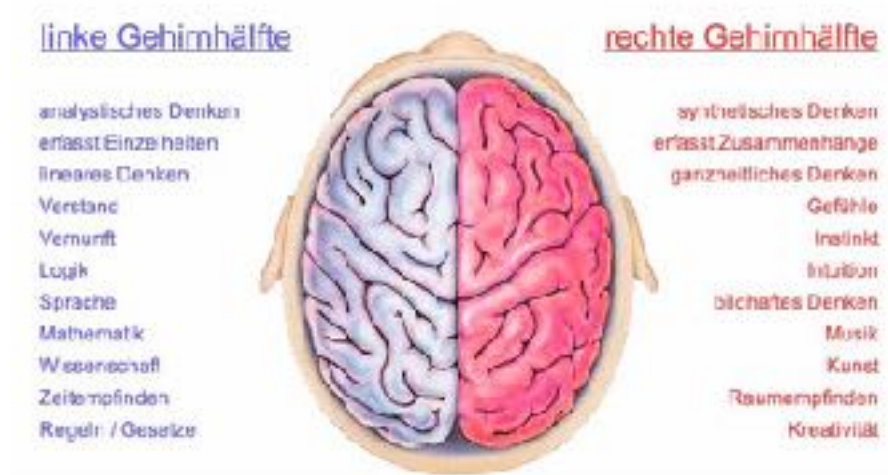
Eine immer gleichbleibende Routine sorgt aber auch für eine Verbindung der linken und rechten Gehirnhälfte und sorgt so dafür, dass Du das Beste von beiden Seiten nutzen kannst. Wenn beide Hälften synchron arbeiten, kannst Du alle Deine Potentiale in Deinem Körper abrufen.

Kurze Zusammenfassung:

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

Link Gehirnhälfte (Intelligenz): Analytisch, Zahlen = vor dem Schlag, erfassen von Einzelheiten zum Schlag

Rechte Gehirnhälfte (Emotionen): Bildliches denken, Gefühl = am Ball



Daraus folgernd habe ich in Anlehnung an Vision 54 eine Routine entwickelt, die

- Beide Gehirnhälften miteinander verbindet
- Ein Stress- und Emotionsmanagement eingebaut hat
- Immer gleich abläuft
- Individuell ausgeprägt ist

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box/ Post Shot

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

Post Shot (Nach dem Schlag):

1. Selbstgespräche (kommen automatisch/ jeder führt sie/ sorgen für Informationsverarbeitung)
 - a. sollten positiv sein
 - b. spreche immer im Du/ Ich mit Dir
 - c. Ein kleiner Tipp:
 - i. Wenn Du Dich einmal beschimpfen musst, dann „Sieze“ Dich: Sie Arschloch...
 - d. Spreche nur über Deine Stärken mit Dir
 - e. Nur positive Formulierungen/ Aufmerksamkeitsveränderung hin zum positiven
 - f. Problemlösungsorientiert
 - g. Selbstmotivierung
 - h. Rationalisierungsmöglichkeit (alles nicht so schlimm...)
2. Emotionskontrolle
 - a. 10 Schritte Regel, wenn unzufrieden mit dem Schlag: Nach 10 Schritten müssen die Gedanken wieder in die Zukunft gerichtet werden
3. Bewertung der Routine (nicht des Schlagergebnisses) auf einer Skala von 1- 6
 - a. Schulnotensystem: 1 sehr gut und 6 schlecht
4. Den Schlag verarbeiten, in sich aufnehmen und analysieren:
 - a. In sich hineinfühlen, was im Schlag passiert ist: Wo ist der Ball getroffen worden? Wo war Spannung im Körper? War eine Zielverbundenheit zu 100 % vorhanden? Wurde der Schwung so ausgeführt, wie geplant? **Was war gut, was möchtest Du beim nächsten Schlag besser machen?**

Welche Selbstgespräche bringen gar nichts?:

- Wenn ich am 1. Loch einen 1m Putt vorbeischiebe, dann kann ich gar nicht mehr gut putten
- Das 1. Loch entscheidet über meine Runde
- Wenn ich den Ball auf der Range nicht treffen, wird die Runde nichts

Shot Box: Am Ball/ rechte Gehirnhälfte/ Gefühl und Zielverbindung

1. Schlag ausführen
2. Zielverbundenheit herstellen:
 - a. Wenn ausgerichtet, dann geht der letzte Blick zum Ziel und die Augen wandern dann auf der Ball- Ziel- Linie wieder zurück zum Ball
 - i. Ziel an sich ranbeamen
 - ii. Ziellinie in unterschiedlichen Farben, Größen etc. sehen
 - iii. „Go Signal“ muss vorhanden sein, wenn die Augen am Ball ankommen, wenn das nicht vorhanden ist, nicht schlagen!
 - b. Sobald die Augen auf dem Ball angekommen sind- Schlagen!

Brain Box/ Commitment Line/ Shot Box

3. Auf Zwischenziel ausrichten:
 - a. Schlagfläche am Ball ausrichten (Beide Hände am Schläger)
 - b. Rechten Fuss
 - c. Linken Fuss
 - d. Körper

Commitment Line: Übergang zum Ball/ umswitchen von linker auf rechte Gehirnhälfte/

1. Absolute Klarheit über den Schlag: Länge, Flugbahn, Schlägerwahl etc.

Brain Box: hinter dem Ball/ linke Gehirnhälfte

1. Probeschwingung so, wie der Schwung am Ball sein soll
 - a. Übergang von linker auf rechte Gehirnhälfte
 - b. Von Technikgedanken auf Zielverbindung umstellen
2. Absolute Klarheit über den Schlag:
 - a. Länge, Flugbahn, Schlägerwahl etc.
 - b. Am besten die Art und Weise des Schlages innerlich vorsagen
 - c. Klares BILD im Kopf von dem Schlag haben (Flug, Aufkommen, Ausrollen...)
3. Zwischenziel suchen
4. Technische Gedanken dürfen hier vorhanden sein
5. Zahlen, Daten, Fakten: Analyse Ball Lage, Wind, Entfernung zum Ziel, Fahnenposition, Taktik, Strategie