

# Golf meets Mind

---

# Mental-Training

Vor dem Spiel • Das Spiel • Die »Zwischen-Spiel-Zeit« • Nach dem Spiel

Dorothee Haering  

---

Move your Game

Dorothee Haering  
mit Justin Walsh PGA- & Mentaltrainer

# **Golf meets Mind**

## **Praxis Mental-Training**

3. überarbeitete & erweiterte Auflage, Januar 2016

Move your Game   


# **Inhalt: Golf meets Mind**

---

Vorwort: Und ich schaffe es doch!

Einführung: Das Spiel im Kopf

Vor dem Spiel: Mind meets Golfer

Ziele setzen, Ziele erreichen: Das Erfolgs-Navi

Die Erwartungen: Der Score-Killer

Das Spiel der Gedanken: Die Geister, die Sie rufen

Vom Gegenspieler zum besten Freund - die Emotionen

Die Anker-Technik: Gefühlszustand auf Knopfdruck

Vom Trainings-Weltmeister zum Master-Golfer

Das Spiel: Mit Routine zum Erfolg

Boxen-Stopp: Mit System zur Höchstleistung

Aufmerksamkeit & Konzentration

Die Atmung: Anti-Stress-Programm & Schwung-Batterie

The Champion's Spirit

Spielen im Flow

Die Hochleistungszone

Die Zwischen-Spiel-Zeit: Time out

Mental-Reset: Mensch ärger dich nicht!

Entspannung pur

Energie-Kick

Ablenkung erlaubt

Körpersprache der Champions

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel

Berufsbild: Golf-Analyst

Rundum-Rundenanalyse

Das Ritual der Gewinner

Tagesziel erreicht

Nachschlag

Autorin

Impressum

# Vorwort: Dorothee Haering

---

## Und ich schaffe es doch!

Davon bin ich fest überzeugt, seit ich mit 45 Jahren meine (zweite) Golfkarriere gestartet habe: Nach fünf Jahren wird ein Single-Handicap auf meinem Clubausweis stehen! Golf ist mir sozusagen in die Wiege gelegt worden. Schon mein Großvater übte begeistert auf dem Chipping Grün im eigenen Garten, und mein Vater, ein erfolgreicher Mannschaftsspieler, nahm mich als Kind regelmäßig mit auf den Platz. An den Wochenenden durfte ich als stolzer Caddy »meine Spieler« durch die Turniere begleiten, und ich besuchte kurz das Kindertraining. Später hatte das Leben anderes mit mir vor, und es folgte eine 38 Jahre dauernde unfreiwillige Golfpause, bevor der Golfvirus neu und heftiger als je zuvor ausbrach.

Mir ist fast jedes Mittel recht, um mein Spiel zu verbessern – darin unterscheide ich mich wohl kaum von 90% der Golfer. Großes Glück habe ich allerdings mit meinen Pros. Sie stacheln meinen sportlichen Ehrgeiz mit erstklassigen Trainingsprogrammen an und unterstützen meine Vorliebe für ganzheitliches Lernen durch Mentaltraining – Ernährungstipps inklusive. Zudem habe ich eine alte Lehre entdeckt, die einen großen Schatz für uns Golfer birgt – Yoga.

Selbstverständlich: Auch ich bin auf der Suche nach dem »perfekten Schwung«! Endlich alle Fehler ausmerzen – für optimalen Rückschwung, Abschwung, Release, Chippen und Pitchen. Also Golfbücher lesen, die Ansprechposition bereits

beim Zähneputzen üben, im Wohnzimmer ein Putting Grün installieren. Doch ganz gleich, wie viel ich auch trainiere, Rückschläge und Tiefpunkte sind untrennbar mit dem Golferleben verbunden. Wie Tom Watson feststellte: »Am Golfschwung zu arbeiten ist, wie Hemden bügeln. Kaum hat man eine Seite fertig, ist die andere Seite wieder voller Knitter«.

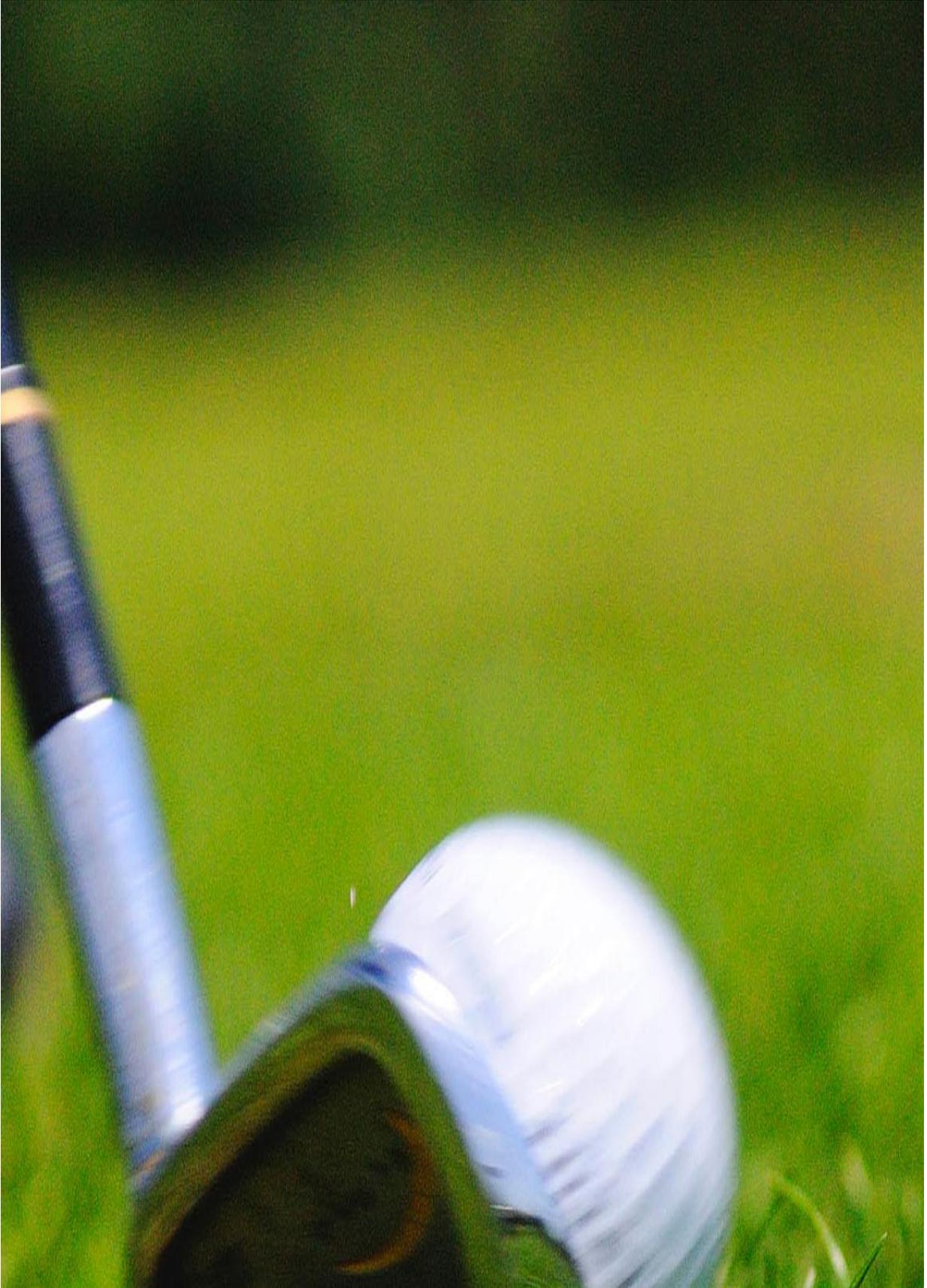
Geht es Ihnen auch so? Plötzlich wird ein Turnier zum Albtraum, der Ärger über schlechte Turnier-Scores nimmt zu, Drei-Putts häufen sich, und spätestens bei Loch 16 möchte man sich vom Platz verabschieden. Wenn Ihnen diese Gefühle allzu vertraut erscheinen, ist »Golf meets Mind« das richtige Buch für Sie! Es sind die Informationen, die ich mir zum Start meiner Golferkarriere gewünscht hätte, um meinen Fünfjahresplan zum Single-Handicap noch effizienter zu gestalten. Auch der eine oder andere »Anfängerfehler« wäre mir folglich nicht unterlaufen. Es ist tatsächlich nicht schwierig! Tipps und Tricks für sinnvolles Üben auf der Driving Range, eine Anleitung zur besseren Konzentration, sowie Methoden wie Gedanken-Stopp und die Akzeptanz-Linie - das alles finden Sie hier gleichermaßen wie eine Einführung in Atem- und Entspannungstechniken, alles nach eigenem Gusto!

»Golf meets Mind« unterstützt Sie, ruhiger zu werden, sich in der eigenen Golferhaut wohler zu fühlen und Ihr eigenes Spiel zu spielen. Vielleicht summen Sie - genau wie ich - bald eine kleine Melodie beim Putten? Und die kurzen Anekdoten beschreiben meine holprigen, teils komischen Schritte auf dem Weg zum Single-Handicap.

»Golf meets Mind« ist ein praxisorientierter Ratgeber für Golfspieler aller Leistungsklassen, der Dank dem Medium eBook kontinuierlich mit neuesten Erkenntnissen erweitert wird.

Viel Vergnügen beim Optimieren Ihres Golfspiels, move your game!

Ihre Dorothee Haering





**Der Erfolg  
beginnt im  
Kopf**

# Einführung: Justin Walsh

---

## Das Spiel im Kopf

Eine wahre Golf-Revolution hat in den letzten 30 Jahren in Amerika und Europa stattgefunden. Technik, Bälle, Ausrüstung, Trainingsmethoden, Schwunganalyse per Video – alles ist neu! Und wie sind die Auswirkungen dieses Booms? Leider nicht so, wie man es erwarten könnte: Die Spielergebnisse der Amateur-Golfer sind unverändert. Mit der Golf-Revolution verhält es sich wie mit der Quadratur des Kreises: Den technisch perfekten Schwung gibt es nicht. Dessen ungeachtet verwenden Amateure ihre knappen Trainingszeiten darauf, diesen Schwung zu erreichen. Das ist einer der Gründe, warum sich Golfer nach wie vor in vier Typen einteilen lassen:

<b>Golfer 4 technisch untrainiert</b>	+	<b>mental untrainiert</b>
<b>Golfer 3 technisch untrainiert</b>	+	<b>mental trainiert</b>
<b>Golfer 2 technisch trainiert</b>	+	<b>mental untrainiert</b>
<b>Golfer 1 technisch trainiert</b>	+	<b>mental trainiert</b>

Wer gewinnt, wenn Typ 2 und Typ 3 – beide mit dem gleichen Handicap – bei Turnieren aufeinandertreffen? Ich bin überzeugt, dass Typ 3 als Sieger vom Rasen geht, technisch untrainiert, allerdings mental gut aufgestellt. Denn das beste Techniktraining schützt nicht vor schlechten Schlägen. Missratene Schläge gehören einfach zum Golfspiel – und

während ich das schreibe, trifft der weltbeste Golfspieler die Fairways lediglich bis zu 58%. Der Unterschied zwischen Amateuren und Professionals liegt allerdings weniger im Schwung als in der Fähigkeit, sich nicht entmutigen zu lassen. Wie sagte Bobby Jones: »Wettkampf-Golf spielt sich vorwiegend zwischen den Ohren ab«.

Eine simple Überlegung zeigt, wie entscheidend das »Spiel im Kopf« ist. Ein Golfschlag dauert zwei Sekunden. Bei einer Runde von vier Stunden entfallen folglich drei bis sechs Minuten auf die Schläge. Was ereignet sich in den restlichen 234 bis 237 Minuten? Kann der Golfer zwischen den Schlägen abschalten und Energie tanken? Genießt er gelassen die Natur? Oder zerbricht er sich die ganze Zeit den Kopf über seine Technik? Und fragt sich ständig, warum er zwar Trainings-Weltmeister ist, allerdings die Leistung nicht auf dem Platz umsetzen kann?

Mark Twain kannte anscheinend dieses Phänomen und meinte: »Golf ist ein Spaziergang mit Hindernissen!« Mit Mentaltraining räumen Sie diese Hindernisse aus dem Weg. Und zwar mit dem Kopf, nicht mit dem Schläger! Mentaltraining ist mehr als Krisenbewältigung, es ist der Schlüssel zu einem besseren Score! Und deswegen trainieren Profi-Golfer mentale Techniken, mit denen sie sich zielführende Verhaltens- und Denkweisen aneignen, im selben Maße, wie die Schwungtechnik. Sie benutzen Mental-Score-Karten, praktizieren Entspannungstechniken, imaginieren Bewegungsabläufe und schulen sich in Achtsamkeit – die Eintrittskarte für den Flow-Zustand.

Im folgenden Buch finden Sie Denkanstöße und praxiserprobte Übungen für Golfer jeder Spielstärke. Ein

Mental-Mix aus klassischem Training, Sport- und Lernpsychologie, Neurolinguistischer Programmierung (NLP) und Wahrnehmungspsychologie. Sie werden sehen, mit ein wenig Training sind Sie bald in der Lage, in allen vier spielwichtigen Situationen den Ursache-Wirkungs-Mechanismus zu verändern. Denn, so erstaunlich es klingt: Fast jeder Prozess, fast jede Handlung, lässt sich in diese vier Teilbereiche gliedern:

**Vor dem Spiel • Das Spiel • Die Zwischen-Spiel-Zeit • Nach dem Spiel**

»Golf meets Mind« unterstützt Sie, Ihren Geist zu trainieren und immer öfter gut zu spielen, auch wenn Sie unter Druck stehen.

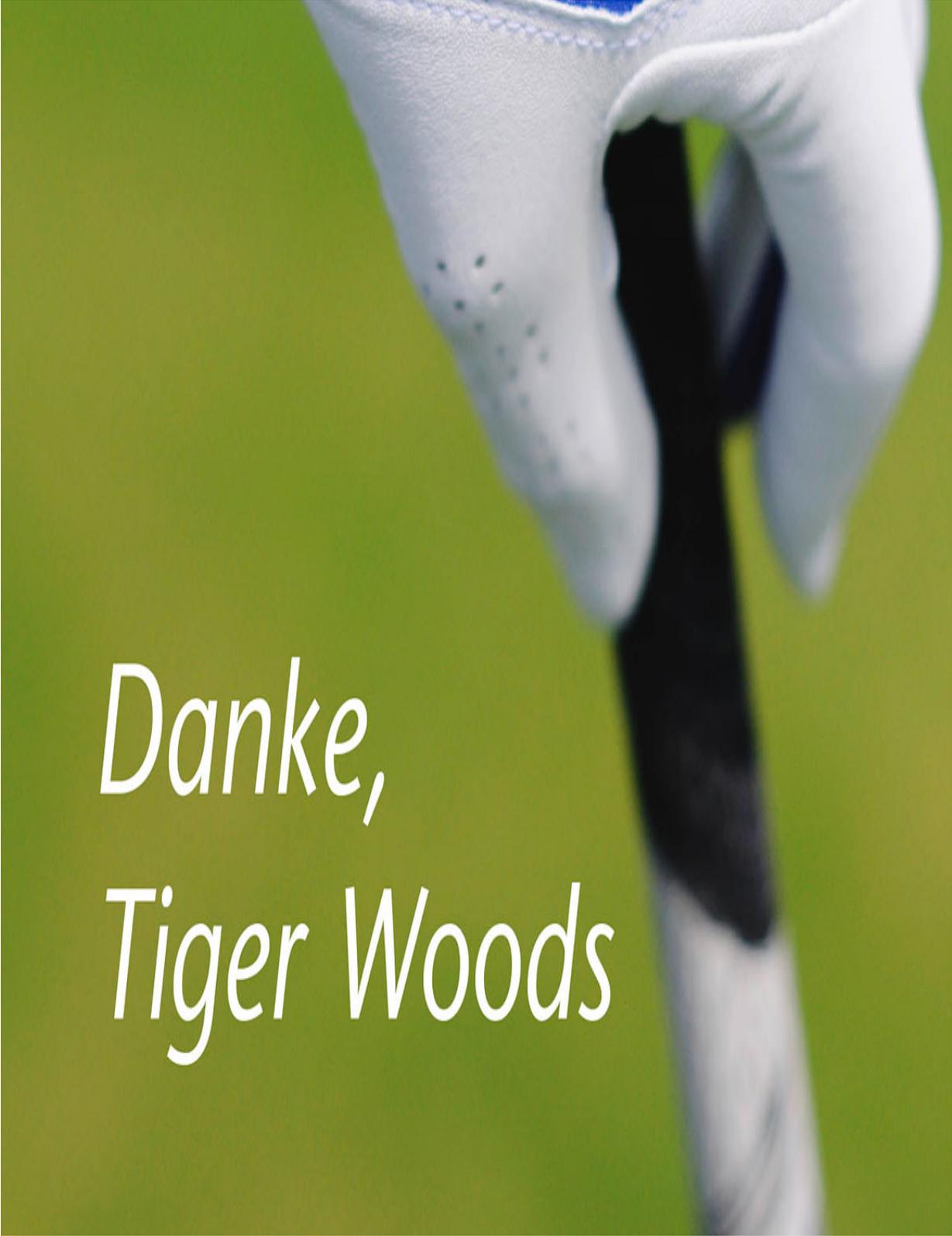
Ihr Justin Walsh



**Justin Walsh** ist PGA-Trainer, Sportpsychologe und NLP-Trainer. Justin ist außerdem in Sporthypnose und Energiepsychologie ausgebildet. Er unterrichtet als Trained

Brain Coach unter anderem im Golfclub Schloss Eggenmating bei München. Seine Trainingsmethode: die optimale Kombination aus technischem und mentalem Golftraining, gepaart mit britischem Humor. ⇒ [www.justinjwalsh.com](http://www.justinjwalsh.com)





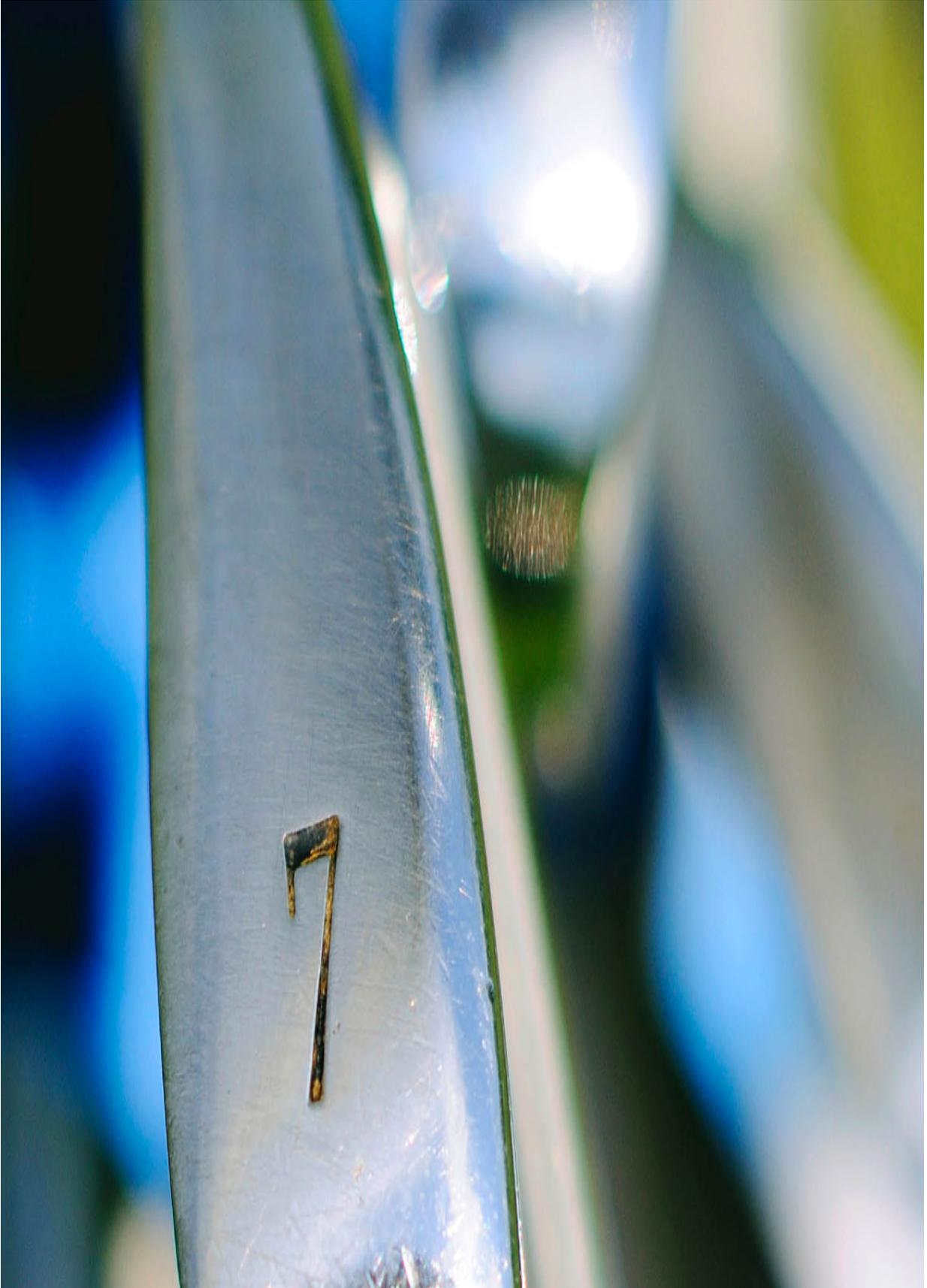
*Danke,  
Tiger Woods*

## **Danke, Tiger Woods**

*Wann hat ein normalsterblicher Golfer schon die Gelegenheit, neben Tiger Woods zu stehen und Bälle zu schlagen? Nun, ich hatte bereits ein paar Mal die Ehre. Aber freilich bekam ich vor Aufregung kaum Luft und beförderte den Ball mehr schlecht als recht weiter. Und wenn der Schlag wieder absolut kläglich war, wäre ich am liebsten im Boden versunken.*

*Mittlerweile habe ich mich ein wenig an unsere gemeinsamen Auftritte gewöhnt. Abgesehen von unserem unterschiedlichen Körperbau stelle ich eine gewisse Ähnlichkeit bei der Ansprechposition fest. Meine Endposition im Rückschwung konnte ich exakt fünf Zentimeter an die von Tiger Woods anpassen, nach genau einer Woche Intensivtraining. Es fehlen noch 45 Zentimeter, also rein rechnerisch neun weitere Wochen Training im Wintercamp. Das müsste doch zu schaffen sein, oder?*

*Wegen seiner ungeheuren mentalen Stärke lässt sich Tiger Woods selbstverständlich nicht durch mein amateurhaftes Golf irritieren. Ob er überhaupt bemerkt, dass sich mein Schwung im Lauf der Jahre verändert hat? Ich würde es gern wissen, aber schließlich spricht man einen Profi nicht ungebeten an, das habe ich bereits als Caddy gelernt. Bleibt mir nur, Tiger Woods ganz herzlich dafür zu danken, dass er während des alljährlichen Wintertrainings stets neben mir steht – in der Videoanalyse.*





# Der mentale Schlägersatz

# Vor dem Spiel



## Vor dem Spiel

- ⇒ Mentale Stärke trainieren
- ⇒ Ziele setzen, Ziele erreichen: Das Erfolgs-Navi
- ⇒ Ist-Analyse: Körper - Technik - Geist
- ⇒ Mental-Check: Warm Up
- ⇒ Die Erwartungen: Der Score-Killer
- ⇒ Alles unter Kontrolle?
- ⇒ Das Spiel der Gedanken: Die Geister, die Sie rufen
- ⇒ Vom Gegenspieler zum besten Freund - die Emotionen
- ⇒ Die Anker-Technik: Gefühlszustand auf Knopfdruck
- ⇒ Vom Trainings-Weltmeister zum Master-Golfer
- ⇒ Die Kunst des Visualisierens: Spielen Sie Kopf-Golf

## **Vor dem Spiel: Mind meets Golfer**

---

Was bringen Sie auf den ersten Abschlag mit? Nein, hier ist nicht der Inhalt Ihres Bags gemeint, auch nicht die Rundenverpflegung. Stattdessen wird nach Ihrem »mentalen Schlägersatz« gefragt, nach Erwartungen, Zielsetzung, Motivation, Konstitution, Glaubenssätzen, Selbstvertrauen, die Ihr Spiel beeinflussen, bevor Sie den grünen Rasen überhaupt betreten. Wie viele dieser »mentalen Schläger« Ihr Spiel unterstützen und wie viele lediglich Ballast, Hemmschuh oder Energiefresser sind, ist von Bag zu Bag verschieden.

Der erste Schritt: Sichten und Aufräumen, damit Ordnung in Ihr Bag kommt! Gute Hilfe leistet bei dieser Arbeit die gründliche Ist-Analyse. Sie werden staunen, was sich in Ihrem »mentalen Schlägersatz« im Laufe der Jahre alles angesammelt hat – sicher auch etliche »Schläger«, die Sie lieber entfernen sollten. Andererseits fehlen Ihnen bestimmt auch wichtige »mentale Schläger« – Techniken, die in schwierigen Situationen Ihrem Spiel die nötige Ruhe verleihen oder Sie bei Druck Ihre Stärken ausspielen lassen. Und bestimmt gibt es auch »mentale Schläger«, die besser etwas angepasst oder sogar ausgetauscht werden sollten: Vielleicht sind es Ihre Trainingsgewohnheiten auf der Driving Range oder das Blickverhalten beim Putten?

Im folgenden Kapitel erhalten Sie Anleitungen und Tipps, wie Sie sich vor dem Spiel Ihren »mentalen Schlägersatz« zusammenstellen und diesen trainieren, um für die Herausforderungen auf der Runde bestens ausgerüstet zu sein.



## Mentale Stärke trainieren

---

Sie merken, die Devise lautet: Fragen stellen, Informationen sammeln, diese analysieren, Entscheidungen treffen und entsprechend handeln. Allerdings kauft eine neue Ausrüstung oder eine Pro-Stunde auch keinen Schwungfehler, oder knackt endlich die magische 200-Meter-Marke. Das schaffen Sie ausschließlich durch Üben, Üben und wieder Üben, durch stetiges Analysieren und Korrigieren. Gleiches gilt auch für das Mentaltraining: Die Kapitel durchlesen und etwas ausprobieren, wird Ihren Geist nicht dazu bewegen, alte Verhaltensmuster zu ändern und anders zu reagieren. Auch dafür ist Training nötig. Die gute Nachricht lautet allerdings: Viele mentale Übungen sind mühelos in den normalen Tagesablauf zu integrieren. Ob Sie im Stau stehen oder auf jemanden warten – nutzen Sie die Zeit, und trainieren Sie Ihren Geist, jeden Tag einige Minuten. Auf der Runde können Sie anschließend Schritt für Schritt den jeweiligen »mentalen Schläger« einsetzen. Gut Ding

braucht Weile! Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf ein Thema, ansonsten herrscht bald wieder Unordnung im Bag.

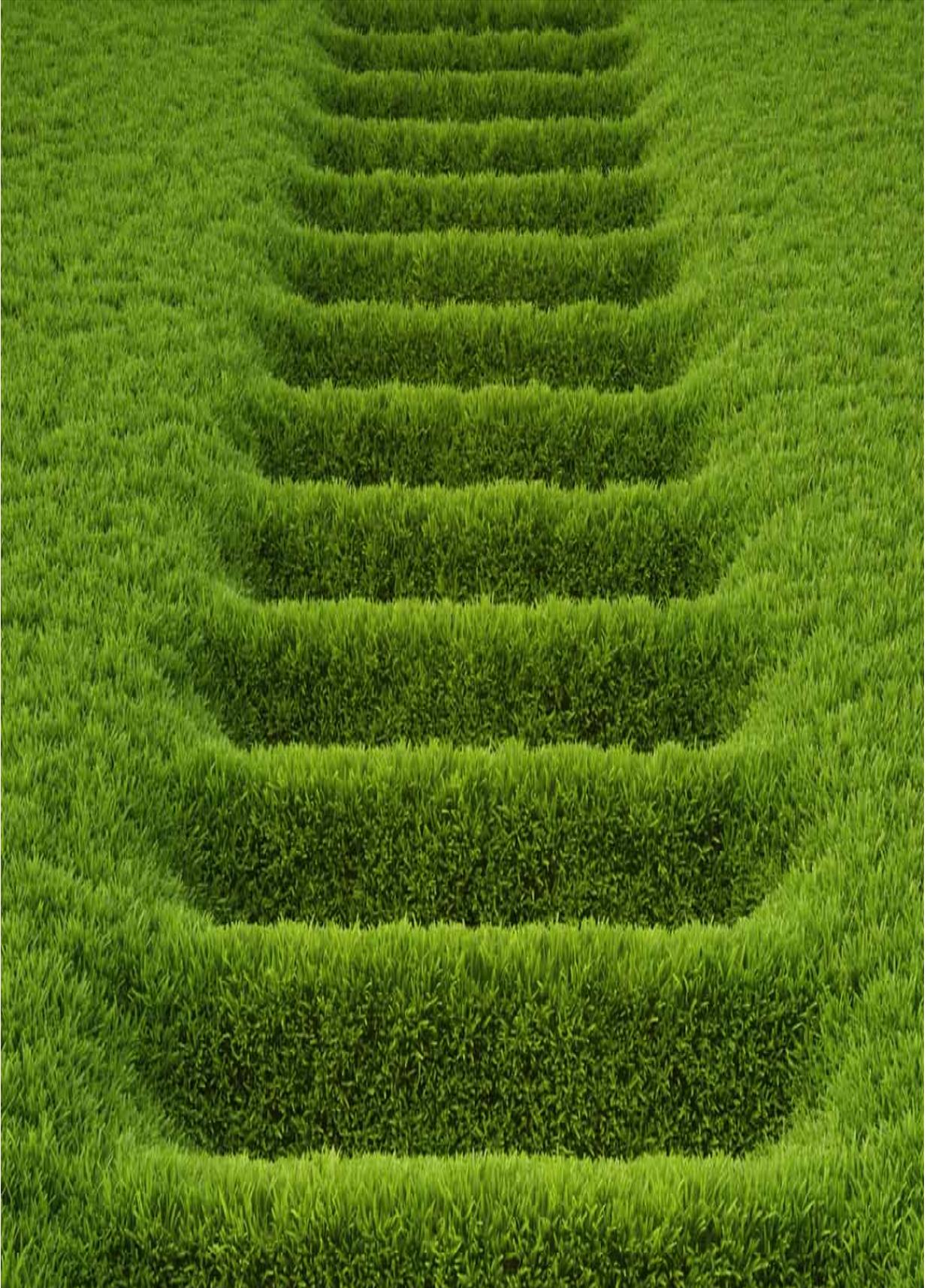


## Das Golf-Logbuch

Der wichtigste »mentale Schläger« in Ihrem Bag ist ein kleines Notizbuch oder Ringbuch – Ihr persönliches Logbuch. In der Seefahrt ist das – trotz Internet – weiterhin in Gebrauch, um tägliche Vorkommnisse aufzuzeichnen. Dokumentieren Sie Ihre Golf-Reise so detailliert wie möglich. Alle golfrelevanten Einträge sind erwünscht: Zielformulierung, Trainingsplan, Anweisungen Ihres Professional, Turnierergebnisse, Ereignisse und Vorgänge auf der Runde etc. Benützen Sie die verschiedenen Score-Karten, ob zur Ist-Analyse Ihres gegenwärtigen Leistungsstands, mentaler Runden-Analyse, oder um die Score-Treiber in Ihrem Spiel aufzufinden. Alle Score-Karten & Checks finden Sie unter ⇒ [www.move-your-game.de/download](http://www.move-your-game.de/download) im Internet.

Sie werden sehen, von Runde zu Runde wird das Bild von Ihrem Golfspiel präziser und detaillierter, ganzheitlicher und







# Das Erfolgs-Navi

# Ziele setzen, Ziele erreichen: Das Erfolgs-Navi

---

Neue Golfsaison, neue Vorsätze, neue Ziele. Im Vordergrund steht da – natürlich! – die Handicap-Verbesserung. Einziger Haken: So ist das zu allgemein formuliert und mehr Absichtserklärung als Zielformulierung. Erhöhen Sie Ihre Chancen, Ihr Jahresziel zu erreichen, indem Sie etwas Zeit investieren und für sich klare, präzise und messbare Ziele aufstellen – ein persönliches Erfolgs-Navi, das Ihren Weg zu einem besseren Handicap beschreibt.

Beachten Sie alle drei golfrelevanten Bereiche: Körper, Geist und Technik. Definieren Sie Zwischenziele, den Zeitrahmen, und erstellen Sie Ihren eigenen Trainingsplan für die nächsten Monate. Am besten bereits vor dem Saisonstart. So bleiben Sie auf Kurs, wissen, woran Sie arbeiten wollen oder müssen, erfreuen sich an Teilerfolgen und motivieren sich stets neu. Das beste Mittel gegen Durchhänger!

Es ist zwar nicht verkehrt, nach einem Turnier oder nach der Runde den Golfschlag zu trainieren, der nicht recht funktionieren wollte. Aber in der einen Woche ist es der Putter, in der nächsten sind es die langen Eisen, anschließend ist es das kurze Spiel, ganz zu schweigen vom Dauerbrenner Slice ... Es ist zum Verrücktwerden! »Das einzig Beständige im Golf ist seine Unbeständigkeit«. Wo Jack Nicklaus recht hat, hat er recht. Aber mit klar definierten Zielen verlaufen Sie sich nicht, auch wenn Sie auf etwas schwierigeres Terrain gelangen.

**Ist-Analyse: Körper - Technik - Geist**

Das Golfspiel hat derartig viele Facetten, dass es nicht leicht fällt, den Trainingsbedarf gleich zu erkennen. Mit Hilfe verschiedener »Ist-Analysen« wird es Ihnen leicht fallen, sich einen Rundum-Überblick zu verschaffen, über die Stärken und Schwächen bei Ihrer Technik, sowie Ihre körperliche und geistige Fitness. Wer weiß, vielleicht knacken Sie endlich die 90 Schläge pro Runde, indem Sie an Ihrer Atem- und Entspannungstechnik arbeiten?

### **Der unbestechliche Blick**

Bewerten Sie jetzt mit Hilfe der Ist-Analyse Ihren derzeitigen Leistungsstand in den Kategorien **Körper**, **Technik** und **Geist** von 1 (optimal) bis 10 (katastrophal) und versehen Sie die Karte mit Datum und Ihrem derzeitigen Handicap. Den Check finden Sie unter ⇒ [www.move-your-game.de/download](http://www.move-your-game.de/download) im Internet.

Insofern Sie einen professionellen Golf-Fitness-Test wünschen – das Titleist Performance Institute (TPI) ⇒ [www.mytpi.com](http://www.mytpi.com) hat einen Körperfunktions-Test entwickelt und auch spezielle Golf-Athletik-Übungen. Der 16-Punkte-Test wird von TPI ausgebildeten Golfpro`s, Physiotherapeuten oder Fitnesstrainern durchgeführt. Am Ende erhalten Sie in Sekundenbruchteilen via Smartphone die Auswertung und einen persönlich angepassten Trainingsplan. Oder Sie wagen den Vergleich: »Are You As Athletic As A Tour Pro?« ⇒ [www.golfdigest.com/gallery/combine-tests](http://www.golfdigest.com/gallery/combine-tests).

Seien Sie kritisch mit sich selber. Die Praxis zeigt, dass sich viele Spieler falsch einschätzen. Und das nicht nur hinsichtlich ihrer Schlagweite, auch in Bezug auf die Selbstgespräche und Fitness. Denis Pug, ein britischer Mental-Coach, der mehr als 150 Tour-Spieler betreute, meint:

»Es geht einfach darum, erst einmal all das Negative zu beseitigen, was der Spieler nicht braucht und dann zu entscheiden, was er wirklich noch benötigt.«

Und werfen Sie auch einen Blick auf Ihre Trainingsgewohnheiten. Es lohnt sich! Nach einer längeren Trainingseinheit beurteilen Sie Ihr Spiel erneut mit der Ist-Analyse - die beste Methode, das Erfolg-Navi auf Kurs zu halten.