

Fragen über Fragen

TEIL 5 Golf kann brutal sein – vor allem im Kopf. Hilfe ist angesagt.

Die Reihe geht weiter. Fragen, die viele von Euch beschäftigen, wie sie ihren Score nach 18 Löchern verbessern. Einfach easy an die Sache herangehen. Hier ein paar Tipps, wie Ihr mit den alltäglichen Golf-Problemen spielend fertig werdet – auch wenn es oft so aussieht, als ob Golf überhaupt nicht in den Griff zu bekommen ist.

1

Warum versaue ich mir die ersten Löcher und dann spiel ich wie ein junger Gott?

So, jetzt haben wir eigentlich das Gegenteil vom geschilderten Fall in der vorigen Ausgabe (Thema: kaputter Score wegen der zweiten Neun). Wirklich? Eigentlich nicht ganz. Warum kommt der „Fuck Up“ zuerst? Dass man wahnsinnig nervös sein kann, das kommt schon mal vor und das ist auch gut so. Da könnte ich Geschichten von erfolgreichen Führungskräften erzählen, die in der Regel vor zigtausend Leuten Reden halten, Entscheidungen treffen müssen etc. pp – aber dann vor Lampenfieber fast sterben, wenn sie am ersten Abschlag stehen. Schon verrückt, oder?

Zurück zum Thema: Auch hier gibt es fast die gleichen Gründe für das Versagen:

- » **Die Gedanken** wandern in die Zukunft positiv wie negativ;
- » **Der selbstaufgelegte Druck** ist einfach unerträglich;
- » **Die Wetten**, das eigene Erwarten, macht alles unnötig schwierig;
- » **Bei Jugendlichen und Kindern** sind die Erwartungen der Eltern immens, was dem gesamten Spiel nicht gut tut;
- » **Der Körper spielt so verrückt:** man kommt vom Klo nicht mehr runter, Schlechtsein, wackelige Beine, zitterige Hände und so weiter ...

Aber warum das alles? Ich wurde oft gefragt, ob ich an das Geld gedacht habe, das ich gewinnen könnte, oder ob ich an den Cut gedacht habe. Ich müsste lügen, wenn ich behaupten würde, dass ich nie an den Cut gedacht habe, aber ans Geld – nie.

Golf kann so brutal sein, vor allem im Kopf. Ich wollte damals besser werden und somit hab ich mir Hilfe mit meinem damaligen Mentaltrainer Justin Walsh geholt. Wir haben an extrem vielen Themen gearbeitet, aber vor allem an Themen wie: wie gehe ich mit „Failure“ (Versagen) um, oder wie bleibe ich in der Gegenwart etc.

Zurück zu Eurem Thema. Warum der Druck? Warum? Golf ist für 99,9% ein Hobby, eine Freizeitbeschäftigung, die Spaß machen soll. Social Networking, Bewegung, Sport und Möglichkeiten, den Ehrgeiz auszuleben. Aber warum sollte sich nur ein einziger Clubgolfer Stress machen, wenn er den Monatsknopf spielt, an der Clubmeisterschaft aufteet oder beim Finale einer Turnierserie auftrumpfen will. Es gibt keinen einzigen Grund!

Und es kann mir kein Mensch erzählen, dass die Zustände auf den ersten Löchern, die ich oben beschrieben habe, für nur irgendeinen Golfer Spaß bedeuten.

Also, Back to basic and back to the roots! Genießt die Tage auf dem Platz, egal, ob Regen oder Sonne. Wenn Ihr keinen Bock auf Regen habt, dann spielt eben nicht. Niemand zwingt Euch dazu!

2

Gibt es Vorbereitungs-Routinen, die einem helfen können?

Selbstverständlich, und ob! Da weiss ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Beginnen wir mal mit dem Abendessen am Tag vor einem Turnier. Vorab muss ich allerdings sagen: die Routinen sind wirklich davon abhängig, wie ernst und ambitioniert man diesen Sport betreibt. Manche gehen davor noch kräftig einen Heben, denn es ist doch eigentlich „Wurscht“, wie man spielt. Auf der anderen Seite gibt es dann doch die Turnierspieler, die darin einen Sinn sehen, Turniere zu spielen, sich messen zu wollen, trotzdem aber Spaß an der Sache haben.

Also zurück zum Abendessen: Warum nicht was leichtes, eiweißhaltiges mit Gemüse/Salaten und gesunden Fetten zu sich nehmen? Hähnchen, Fisch, mageres Fleisch mit Gemüse? Das hebt sämtliche Hormonspiegel, lässt einen wunderbar träumen und fit in den nächsten Tag starten. Bitte vergesst die Pasta am Abend – totaler Schmarren für euren Schlaf und eure Energiespeicher!

Also gönnt euch das richtige Benzin!!!

Das zu Bett gehen: Wäre toll, wenn man genügend Schlaf bekommen könnte. Sprich 7 bis 8 Stunden wären klasse. Wie man richtig gut einschläft und das dann auch noch sinnvoll: Sich jedes Loch mit den geplanten Schlägen vorzustellen! Ohne Käse, das ist eine unfassbare gute Hilfe, sich auf für den kommenden Tag vorzubereiten. Warum? Ganz einfach: Es wurde jeder Schlag gedanklich schon einmal gespielt ...

Es ist Euer Spiel, Euer Hobby, Euer Leben – habt einfach Spaß daran!

Eure Coachine
Martina

Um sich noch ein genaueres Bild meiner Antworten machen zu können, besuchen Sie doch einfach meinen YouTube Kanal „Martina-Eberl-Coaching“!

www.martina-eberl-coaching.com

