

Plane den Erfolg

IDEE:

„Everything on the golf course is ment to piss you off!“ – so klar hat es einmal ein Hamburger Golftrainer zu seinem Spieler gesagt.

Und er hat damit nicht Unrecht. Golfplatzarchitekten haben hauptsächlich zwei Ziele beim Entwurf von einem neuen Platz: erstens, ein optisch ansprechendes Landschaftsbild zu gestalten und zweitens, ein für verschiedene Spielstärken unterschiedlich anspruchsvolles Layout der Bahnen zu kreieren. Guten Architekten gelingt es, eine Bahn von den normalen Abschlägen leichter erscheinen zu lassen als von den „Champions Tees“. Hindernisse werden so platziert, dass sie weniger oder mehr ins Spiel kommen bzw. ins Auge fallen. Und genau darum geht es: was fällt ins Auge.

Und wenn erst einmal ein Wasserhindernis, ein tiefer Topfbunker oder ein Baum am Rande des Fairways unsere Aufmerksamkeit bekommen hat kreisen die Gedanken um nichts anderes mehr.

NICHT GEHT NICHT!

Der erste Gedanke der den meisten dann kommt ist: „nicht ins Wasser rechts“ oder „nicht in den Bunker vorm Grün“. Und jedes Mal ist man aufs Neue überrascht mit welcher Präzision man in diesen Situationen das Wasser oder den Bunker – und sei er noch so klein – trifft.

Die einfachste Erklärung hierfür ist, dass unser Gehirn das Wort „NICHT“ nicht versteht. Bei „NICHT ins Wasser“ und „NICHT in den Bunker“ bleibt in unserem Gehirn nicht viel mehr als „Wasser“ und „Bunker“ hängen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich fast komplett auf eben diese Hindernisse und unser Gehirn führt hoch effektiv das aus was es „versteht“: „ins Wasser“ und „in den Bunker“.

WAS ALSO TUN?

Das Wichtigste zuerst: versuche nicht, die Gedanken an das Wasser oder den Bunker krampfhaft zu verdrängen. Diese Gedanken kommen. Bei jedem! So ist es vom Architekten nun auch geplant.

Als nächstes ist es das Ziel, den Gedanken an das, was man nicht machen möchte, durch einen Gedanken an das, was man in der Situation machen will, zu ersetzen:

- aus „*nicht* in den Bunker vorm Grün“ wird „sicher Mitte Grün spielen“;
- aus „*nicht* rechts ins Wasser“ wird „links aufs Fairway“.

Anstatt den Misserfolg zu vermeiden sollte man immer darum bemüht sein, den Erfolg zu suchen – den Erfolg zu planen.

TRAINIERE ZU DENKEN:

Das klingt für viele erst einmal recht simpel, ist es aber leider nicht. Doch mit etwas Geduld und einigem Training wirst du nach und nach feststellen, wie du besser und besser darin wirst.

Viel Spaß beim Trainieren,
euer Nils