

Die Post-Shot-Routine

IDEE: Für die meisten Golfer endet der Schlag, sobald der Ball den Schlägerkopf verlassen hat und in der Luft ist. Jedoch beginnt genau jetzt eine weitere entscheidende Phase für das eigene Spiel, da häufig ab jetzt die Emotionen übernehmen. Man feiert sich ausgelassen für einen guten Schlag, viel häufiger aber ärgert man sich über Dinge, die nicht genau so gelungen sind, wie sie eigentlich geplant waren. Begleitet wird dieser Ärger oft mit einem Gefühl von Kontrollverlust, da man keine Erklärung dafür findet, was passiert ist und vor allem wie man weiter machen soll. Nach und nach breitet sich Unsicherheit gegenüber den bevorstehenden Schlägen aus. Begleitet werden diese Emotionen sehr häufig von negativen Selbstgesprächen, die Selbstzweifel, Selbstabwertung und oft auch Rechtfertigungen gegenüber Mitspielern beinhalten. Als Konsequenz daraus landet man nicht selten in einer Negativspirale aus weiteren schlechten Schlägen und Gedanken.

AKTIVE VERARBEITUNG Um dieser Negativspirale Entgegenzuwirken empfiehlt es sich, jeden Schlag auf möglichst gleiche Art und Weise aktiv zu verarbeiten und sich nicht zu stark seinen ersten Emotionen hinzugeben. Für diese Nachbereitung hat sich eine Kombination aus gedanklichen und körperlichen Verarbeitungsstrategien etabliert, die Prof. Jürgen Beckmann in vier Schritte mit dem Kürzel **KABA** eingeteilt hat.

KABA

K steht dabei für Kontrolle der Körperposition:
Achten Sie darauf, nach jedem Schlag, egal ob Drive, Chip oder Putt, kurz in Ihrem Finish mit einer selbstbewussten Körperhaltung zu verharren.

A steht für Analyse:
Analysieren sie noch im Finish das soeben Geschehene. Achten Sie darauf, zuerst den Prozess, also die Schlagausführung und Ihre Gedanken dabei zu Bewerten und dann erst das Ergebnis. Was war gut, was geht noch etwas besser und wie würde ich es machen, wenn ich den Schlag noch einmal ausführen dürfte.

B steht für Bewegung:
Stellen sie vor, dass der Ball wieder in gleicher Lage vor Ihnen liegt, gehen Sie noch einmal in Ihre Ansprechposition und führen Sie den Schlag erneut aus – wie einen Probeschwingung – und zwar so, als würden Sie tatsächlich einen weiteren Ball Schlagen. Behalten Sie sich das Gefühl dieser Bewegung für den nächsten Schlag.

A steht für Abschluss:
Schließen Sie bewusst mit dem vergangenen Schlag ab. Passiert ist passiert und es geht mit dem nächsten Schlag weiter. Dieser Abschluss kann z.B. durch das Wegstecken des Schlägers, das Ausziehen Ihres Handschuhs oder auch die ersten fünf Schritte auf dem Weg zum nächsten Schlag verankert werden.

ROUTINEN-TRAINING Um die positiven Effekte einer Post-Shot-Routine auf Ihr Spiel zu erfahren, muss auch diese trainiert werden. Nehmen Sie sich nicht nur auf dem Platz sondern auch auf der Range die Zeit, Schläge auf diese Art und Weise nachzuarbeiten. Schließen Sie zum Einstieg sowohl gute als auch schlechte Schläge mit allen vier Schritten ab. Viele Spieler lassen nach einiger Zeit nach guten Schlägen den Bewegungsteil aus KABA weg und verankern das Gefühl des eigentlichen Schlages. Achten Sie bei Ihrer Post-Shot-Routine unbedingt von Anfang an darauf, dass diese zügig durchgeführt wird und nicht Ihren und den Spielfluss Ihrer Mitspieler beeinträchtigt.

Viel Spaß beim Training,
euer Nils