



Bernard A. Kennedy
GOLFSCHULE

Negative Selbstgespräche & Putten

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer wichtigen Golfrunde und müssen einen entscheidenden Putt spielen. Sie holen zum Schlag aus, wählen die richtige Linie und die richtige Geschwindigkeit, nachdem Sie einen schönen, gelungenen Übungsschlag ausgeführt haben. Dabei achten Sie darauf, dass sich die Schlagfläche des Putters möglichst im rechten Winkel zur Ziellinie befindet.

Sie haben alles so gut gemacht, wie Sie nur konnten. Aber Sie treffen den Ball nicht richtig und der Schlag ist zu kurz. Ach, das kommt Ihnen bekannt vor?

Aber noch ist nicht Alles verloren. Es gibt eine Reihe von Gesichtspunkten bei der mentalen Vorbereitung auf das Putten, die Sie steuern können und bei deren Beachtung es Ihnen viel besser gelingen wird, den Ball ins Loch zu Putten – besonders bei druckvoll gespielten Bällen / wenn Sie unter Druck stehen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Beobachtung Ihrer Denkgewohnheiten und dessen, was Sie sich direkt vor und während der Schlagvorbereitung suggerieren. Hier gibt es im Hinblick auf das Putten zwei weit verbreitete Denkansätze, die mit Sicherheit dazu führen, dass Sie die Bälle immer zu kurz schlagen.

Erstens, wenn Sie sich während eines Putts negative Befehle erteilen, wie z. B. „Nicht zu kurz spielen!“ oder „Nicht so kurz schlagen, wie beim letzten Mal!“. Das Problem dabei ist, dass, obwohl hinter diesen Gedanken die Absicht steckt den Ball sicher bis zum Loch zu Putten, normalerweise genau das Gegenteil von dem eintritt, was man erreichen will.

Woher kommt das nun? Der Grund dafür ist, dass das menschliche Gehirn keine selbst erteilten Befehle versteht, die eine Verneinung enthalten.

Um nicht über derartige Dinge nachzudenken, muss man sich zunächst einmal damit auseinandersetzen. Wenn Sie sich sagen „Nicht zu kurz spielen!“ oder „Nicht zu verkrampft schlagen!“ oder „ Den Putt nicht vorbei schieben!“, geben Sie Ihrem Gehirn in Wahrheit den Befehl, genau das zu tun, was Sie beim Putten vermeiden wollen.

Anstatt in Verboten zu denken, sollten Sie sich in Ihren Gedanken unbedingt dazu auffordern, das zu tun, was Sie tatsächlich tun wollen bzw. wovon Sie möchten, dass es geschieht. Zum Beispiel „ Genau ins Loch spielen!“ oder „Den Ball schön locker spielen!“ etc.

Der zweite weit verbreitete Fehler bei inneren Selbstgesprächen über den Putt, den man gerade spielen will, ist, die Verwendung des Wortes „versuchen“. Wenn es ein Wort gibt, das Sie ganz aus Ihrem Golfvokabular streichen sollten (und das bedeutet aus allen Bereichen des Spiels!), dann ist es das Wort „versuchen“.

Der „Versuch“ ist einen Schritt vom Erfolg entfernt. Wenn Sie sich sagen „Versuche, den Ball bis zum Loch zu schlagen!“ oder „Versuche, einen guten Schlag zu machen!“, sabotieren Sie damit bereits Ihre Erfolgchancen auf einen guten Putt. In Wahrheit bringen Sie nur Spannung in den Schlagablauf Ihres Putts. Erhöhte Spannung bedeutet einen festeren, weniger flüssigen Putt. Und das wiederum bedeutet weniger Weite und einen kurzen Schlag.

Denken Sie stattdessen beim Abschlagen des Balles: „Einfach entspannen und loslassen!“ oder „Vertrau Deinem Schlag!“. Das Ergebnis ist ein lockerer Schlag, bei dem der Ball zumindest häufiger ins Loch fällt. Sie werden am Anfang vielleicht den Eindruck haben, dass der Ball weiter über das Loch hinausrollt als gewöhnlich. Das kommt aber nur daher, dass Ihre Muskeln optimal arbeiten. Nach ein paar Wochen haben Sie sich gefühlsmäßig an den natürlicheren Schlag gewöhnt.

Wenn Sie nicht davon überzeugt sind, dass das Wort „versuchen“ eine derart wichtige Rolle spielt, dann machen Sie bitte folgende Übung: Gehen Sie mit zehn Golfbällen auf das Putting Green und legen Sie die Bälle paarweise in unterschiedlichen Entfernungen zwischen zwei und drei Schlägerlängen vom Loch entfernt ab.

Nehmen Sie das erste Ballpaar. Bevor Sie den ersten Putt spielen sagen Sie sich „Versuche es, so gut du kannst und spiele den Ball bis zum Loch!“. Vor dem zweiten Putt sagen Sie sich „Einfach entspannen und loslassen!“. Wiederholen Sie diesen

Vorgang mit den anderen vier Ballpaaren, wobei Sie zum Teil mit der Anweisung „Einfach entspannen“ und zum Teil mit der Anweisung „Versuche es“ beginnen.

Dabei werden Sie unter anderem schnell feststellen, dass (abgesehen davon, dass Sie es mit der Anweisung „Einfach entspannen“ regelmäßiger und leichter schaffen, den Ball näher ans Loch zu bringen) die Instruktion „Versuche es“ mehr Spannung in Händen und Unterarmen erzeugt. Erfühlen Sie den Unterschied zwischen den beiden Denkmustern.

Nun könnten Sie sich trotzdem – wie im weiter oben genannten Selbstgesprächbeispiel – weiterhin vornehmen, „es zu versuchen“ und „den Ball nicht zu kurz zu schlagen“ und vielleicht gelingt es Ihnen manchmal sogar, ein paar Putts zu versenken. Aber würden Sie nicht lieber noch mehr Putts noch öfter und leichter einlochen?

Noch besser wäre, sich das Vergnügen vorzustellen, das Sie beim Anblick des Balles empfinden, der ständig bis zum Loch und leicht darüber hinaus rollt. Dadurch haben Sie die besten Chancen, das auch zu realisieren. Oder sogar noch besser: Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Lage, das auch unter Druck mit Leichtigkeit zu meistern.

Obwohl ich gewiss nicht für mich in Anspruch nehmen kann, der Urheber der vorausgegangenen Informationen zu sein, so stellen diese in meinen Augen doch eine wertvolle Anleitung dar, mit deren Hilfe Sie verhindern können, dass Ihre Leistungen zu sehr von negativen Denkmustern beeinträchtigt werden.

Ihr Bernard Kennedy