

Heiko Hansen

STARK GESPIELT!



Golf Mental Handicap®
Training





STARK GESPIELT

Golf Mental Handicap® TRAINING

Heiko Hansen

"Ihre Fehler sind Ihre Fehler. Übernehmen Sie die Verantwortung für jeden Schlag."

(Tiger Woods, 2006)

„Machen wir uns doch nichts vor: Das Spiel ist zu 95 Prozent kopfgesteuert. Wenn jemand lausig Golf spielt, braucht er keinen Golflehrer, sondern einen Psychiater.“

(Tom Murphy)

"Jeder Tag, den man nicht auf der Driving Range mit Üben verbringt, bedeutet ein Tag mehr beim Streben ein großer Golfer zu werden."

(Ben Hogan)

ISBN: 978-3-7481-8418-8

Ganz stark gespielt – Golf Mental Handicap System

Herstellung und Verlag: Book on Demand GmbH, Norderstedt

1.Auflage (2018)

Copyright: Heiko Hansen

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung von Heiko Hansen reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Heiko Hansen

Ich arbeite u.a. als Mentaltrainer seit über 25 Jahren mit vielen wunderbaren wie interessanten Menschen zusammen. Verbunden mit nachhaltigen Erfahrungen und gefühlsreichen Momenten wie den Bundesligaauf-, abstiegen der **GC Altenhof**. Vertrauensvollen Teamworks mit Spielern und Trainern - mit dem Golf Pros Nils Sallmann, Yannick Oelke und Fabian Bünker. Zudem arbeitete ich erfolgreich mit vielen **Nachwuchs- und Profisportlern** zusammen, u.a. Mainz 05 (mit Thomas Tuchel, Saison 2013/14 inkl. Europacup-Platz). Mich fasziniert wie ein Gehirn Golf spielt, sich ein Spieler emotionalisiert und sich mental erlebt und vorbereitet. Wie sich Talente mental entfalten. Mich interessiert die Mentalität/Emotionalität eines Spielverlaufs. Ich bin gerne innovativ, entwickle Erfahrungen und Fragestellungen weiter, u.a. schrieb das sportpsychologische Konzept für die Nachwuchsleistungszentren von Fortuna Düsseldorf, VfL Bochum und dem VfL Wolfsburg. Weitere Vereine: Ingolstadt 02 NLZ, 1899 Hoffenheim (U17) und dem Hamburger SV (Relegation gg Karlsruher SC) sowie sechs Jahre der Universum Box Promotion (Hamburg).

Meine **Ausbildungen**: Diplom-Sozialpädagogen (FH Kiel), Mediator (Uni Lüneburg) und Konflikttrainer. Persönlichkeits-, Team- und Führungskoaching, Wingwave-Coach (Besser-Siegmund-Institut), NLP-Practitioner (DGNLP), Hypnosetherapeut (MEG). etc. **Autor diverser Fachbücher und mentaler Praxisbücher**, z.B.

Der Weg zum Sieg (Pietsch-Verlag).

Inhaltsverzeichnis

Golf Mental Handicap®	7
Mentale Strategien	11
GMH 36: Mentale Dynamiken	12
GMH 35: Nur noch 1 Spiel	15
GMH 34: Wahrnehmungen, Dominanzen, Täuschungen + Pirat Putts	17
GMH 33: Bunker & Wasserloch	22
GMH 32: „Golf Dynamic Breathing“ & Putten	23
GMH 31: Abschlagsatmung	32
GMH 30: Innerer Mentalfilm	33
GMH 29: Mein Vorbild im Golfsport (Modelling-Technik)	36
GMH 28: State of Golf-Excellence	37
GMH 27: Motive und Glaubenssätze A / „Selbstentwicklung und Training“ B / „Willensbahnung und Turnier“	40
GMH 26: 5 – Finger Übung	46
Emotionen	49
GMH 25: Emotionen regulieren + Gedankenstopp-Technik	50
GMH 24: Self Talk	57
GMH 23: Blind Putts	61
GMH 22: Stress-Analyse	63
GMH 21: Schutzraum-Technik	67
GMH 20: Ängste und Ressourcen	69
GMH 19: Mental Warming up Ritual	73

Unter Druck	77
GMH 18: Reframing + Problemloch (Platztraining)	78
GMH 17: In Trouble - Innerer Berater / Störungen	82
GMH 16: Cool bleiben	84
GMH 15: Mentales Putten + Umgang mit Störungen	88
GMH 14: Druck im Turnier / Spiel	91
GMH 13: Innerer Regler	94
GMH 12: Swish-Technik	98
 Fokus	 101
GMH 11: Inner Winner® Fokus + Konzentration (5-4-3-2-1)	102
GMH 10: Winning Putts	107
GMH 9: Inner Winner® Trance	108
GMH 8: Lampenfieber	113
GMH 7: Gut geschlafen?	115
GMH 6: Re-Imprinting auf der Timeline	116
 Erfolge	 123
GMH 5: Speed Golf	124
GMH 4: Prognosen und Vorgaben	126
GMH 3: 7 Werte der Samurai	127
GMH 2: 9/18 Loch + Challenge / Shoot-Out	136
GMH 1: Siegeridentität: Ihre persönliche Erfolgsstrategie	137
 Mental Coin System + Vorlagen	 145
Literatur und Bildquellen	174



Golf Mental Handicap®

*Der Durchschnittsgolfer trifft, wenn er Glück hat,
auf einer Runde acht- oder zehnmal richtig.
Alle anderen Schläge sind brauchbare Fehlschläge."*
Tommy Armour

Diese Feststellung von Tommy Armour entspricht der Realität. Selbst Weltklassegolfer wie Tiger Woods, Martin Kaymer und alle anderen Profis, die Tag für Tag Golf spielen und diesen Sport um Längen Fehler, besser beherrschen, sagen von sich, dass sie nur einen Bruchteil der Schläge auf dem Platz wirklich zu 100 % so treffen, wie sie sich das vorstellen. Diese Spieler wissen, dass derjenige am erfolgreichsten ist, dessen Bälle am spielbarsten liegen, selbst durch einen technisch nicht sauber gespielten Schlag. Diese Spieler können ihre Turnierstrategie, ihren Willen und ihre Leidenschaft mental vernetzen und ihre Erwartungen und Einstellungen realistisch auf dem Punkt konzentrieren. Diese Spieler wissen, was sie können und sehen einen Fehler als keinen Weltuntergang an, sondern als eine Erfahrung, der eine Chance folgt. Jede Situation neu spielt und versucht die Aufgabe zu lösen.

Wenn das nun schon bei diesen Spielern der Fall ist, was können Sie als Hobbygolfer von Ihren Schlägen erwarten? Aus mentaler Sicht ist der größte Fehler den Amateur- und Leistungsgolfer im Turnier machen, spielen zu wollen wie ein Profi. Sie haben aber weder die Trainingsleistung, nicht die Intensität, oft nicht das Talent, noch die hohe Wettkampferfahrung und Leidenschaft für Turniere. Die verfehlte Einstellung führt zwangsläufig zu einer negativen Selbstbewertung, emotionalen Überreaktionen, zu verfehlten Überzeugungen und damit automatisch zu einer schlechten Leistung. Amateure setzen Ihre Erwartungen zu hoch an.

In meinen Gesprächen und Mentaltrainings mit Amateurgolfern, ambitionierten Leistungsgolfern oder jungen Profis erlebe ich, dass der Glaube

vorherrscht, dass auf dem Platz jeder Ball perfekt getroffen werden muss. Und wenn diese Erwartung nicht erfüllt wird (und sie kann nicht erfüllt werden), dann herrscht Frust. Und genau dieser Frust zerstört Ihr Golfspiel! Das zunehmende Frustgefühl verhindert die Entfaltung Ihres Könnens. Paradox ist die innere Überzeugung, ein Spiel und der Erfolg eines Turniers wird von einem Schlag abhängig ist.

Was aber wäre, wenn dieser Frust erst gar nicht entsteht und Sie ganz erwartungslos an eine Runde, an eine Bahn, an einen Schlag herangehen würden? Wenn Sie einfach versuchen würden, jeden Schlag so gut es eben geht vorzubereiten und durchzuführen und dann das Ergebnis einfach akzeptieren? Einfach nur mit Freude, mit einem realistischen Ziel und der Lust am Golfen spielen? Für Sie machbar?

90% des Golfspiels sind mentale Stärke und emotionale Regulation. Nur 5% unserer Entscheidungen sind bewusst beeinflusst. Schnelle Gefühlswechsel in der Play-Box (am Ball stehend), zwischen Birdie und Bogey, die Bedeutung des ersten Abschlags, die ersten Golfstunden samt damaligen Emotionen und Gefühlen, das Wissen, Begeisterung und Frust sind allen Golfspielern bekannt. Jeder Golfer, der Freude an seinem Spiel und Erfolg haben möchte, muss wissen, wie er seine Emotionen regulieren kann, wie er zur richtigen Zeit das Wichtige fokussiert denken kann, wie er mit Druck im Wettkampf umgeht, mit seinen inneren Einstellungen und Gefühlen und wie er es schafft, „erwartungslos“ / leidenschaftlich zu golfen uvm.

Nur, kaum jemand trainiert diesen mentalen Part des Spiels systematisch und strukturiert. Es regiert die Hoffnung: „Das wird schon!“ Oder: „Ich geh doch nicht auf die Couch!“ Wenig Wissen, falsche Annahmen und Assoziationen von der weltberühmten Psycho-Couch sind eng mit der Bewertung eines Mentaltrainings verbunden. In der Realität ist Mentaltraining ein nor-

males Training wie Chippen, Putten, Abschlag, Fitnesstraining. Besser: „Mit Köpfchen spielen!“

Unterschiedliche Wahrnehmungen und laufende Bewertungen im Gehirnprozess spielen mit uns Golf. Auch typisch: Einen Ball, den ich bereits vor dem inneren Auge ins Wasser fliegen sehe, ein unsicheres Gefühl beim Putten, ein bewusst gesteuerter Golfschwung werfen einen Blick auf die komplexen mentalen und emotionalen Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Manchmal vollziehen sich unerklärliche Dinge: Eben hatte man seinen richtigen Schwung, ein sicheres Gefühl, und jetzt das! Aber: Wie kommt das und wie finde ich wieder schnell in meinen Erfolgsrhythmus? Kann ich mentale Prozesse gezielt und systematisch trainieren? Wie beeinflusst mein Golf-Charakter mein Spiel? Wie reguliere ich meine Emotionen zu meinem Ziel-film? Was kann ich machen, wenn ich meinen Rhythmus nicht finde?

Mit der Idee eines Mentaltrainings in Form eines Golf Mental Handicap® Programms verbinde ich meine reichlichen Erfahrungen als Mentaltrainer und meinem lehrreichen und faszinierenden Teamplay mit Golf-Pros, insbesondere mit Nils Sallmann und Fabian Bünker. Erstmals werden Golf- und Mentaltraining aktiv und systematisch miteinander verknüpft. Es beinhaltet Trainingsmodule, die in meinen Augen einen Zustand einer mentalen Stärke für effektiv, neurobiologisch begründet und für einen erfolgreichen Turnierspieler für zentral sind. Sie erlernen eine anhand Ihres Charakters auf Sie abgestimmte Mental-Routine.

Mit Golf Mental Handicap® trainieren und steigern Sie Schritt für Schritt Ihre mentalen Stärken für ein sicheres und erfolgreiches Golfspiel. Es ist in **fünf Klassen** in **Anlehnung an die Handicap-Idee** im Golf aufgeteilt. Jedes Handicap ist mit mentalen und golferischen Aufgaben verbunden, die im Training geübt und gefestigt werden. Achten Sie dabei aber immer auf die Qualität Ihres Trainings. Sobald diese stark nachlässt, sollten Sie eine Pau-

se einlegen. Die Qualität der Ausführung ist entscheidend. Nicht die Quantität und auch nicht Ihre Ungeduld.



Handicap 36 - 27
Mentale Strategien

„Golf ist eine Art Selbstprüfung, bei der wir uns vergnügen.“

(Arnold Palmer)

GMH 36

Golfmentalität

Wie so manches im Golf-Leben beginnt es, auch hier mit einer Selbstbestimmung. Ihre Mentalität, Ihre Prägungen und Ihre Emotionen bestimmen Ihr Golfspiel. Eine kluge mentale Strategie ist der eine Part (ca. 10-15%), entscheidender ist das Handeln und diese wird immens bestimmt durch emotionale Regulationen und durch Prägungen (ca. 85-90%).

Eine präzise Selbsteinschätzung und die mentale Wahrnehmung seiner Selbst ist nicht einfach. Unsere Gehirne denken nicht so gerne immer wieder neu über uns nach. Gebildete Gewohnheiten werden eindeutig bevorzugt. Die Reflektion der Wirklichkeit wird nicht nur einmal am Tag verzerrt. So auch die Wahrnehmung über uns selbst. Wenn Sie mutig sind und die Entfaltung Ihrer mentalen Potentiale ernstnehmen, dann besprechen Sie Ihre Bewertungen und Aussagen mit einer Person Ihrer Wahl. Es sollte eine Person sein, die sich traut, Sie hier und da anders einzuschätzen. Seien Sie sich bewusst, es geht nicht um die Wahrheit und ob Ihre Selbsteinschätzungen richtig sind, es geht primär um den Vergleich von Wahrnehmungen in golfmental Situationen. Ihre Mentalität bestimmt Ihr Golf-Spiel. Es ist nun an Ihnen.

A / Meine Golfmentalität

Sie dürfen zwei Mentalitäten ankreuzen.

Ich bin ein

- ☐ Perfektionist ☐ Lustspieler ☐ Teamspieler ☐ Solospieler
☐ Kämpfer ☐ Turnierspieler ☐ Stratege ☐ Trainingsspieler
☐ Skeptiker ☐ Individualist ☐ Gefühlsspieler ☐ Optimist

Welcher von den beiden angekreuzten Mentalitäten ist stärker ausgeprägt?

☐ _____

B bis D: Bitte für jede Kategorie nur ein Kreuz setzen!

- B /** ☐ Ich ärgere mich schnell.
 ☐ Ich werde laut, wenn es nicht funktioniert.
 ☐ Ich bin schnell enttäuscht.
 ☐ Ich spiele mit Leidenschaft und Freude, auch wenn nicht alles funktioniert.
 ☐ Ich verkrampfe schnell, wenn es nicht läuft.
 ☐ Ich denke lange über einen (leicht) verschlagenen Ball bzw. fehlerhaften Schlag nach.
 ☐ Ich gebe schnell auf und werde unkonzentriert, wenn ich schlecht spiele.
 ☐ Andere oder Störungen oder die Platzverhältnisse sind schuld, wenn es nicht läuft.
- C /** ☐ Ich agiere selbstmotiviert und pushe mich selbst.
 ☐ Ich mag es, wenn man mich anspornt und animiert.

- D /**
- ☐ Ich trainiere sehr gerne und hole mir darüber Sicherheit.
 - ☐ Ich lerne gerne etwas dazu.
 - ☐ Ich liebe Turnier und mag es, mich zu beweisen.
 - ☐ Ich kann mich sehr gut konzentrieren, auch bei Störungen.
 - ☐ Ich spiele nach Strategie und intensiver Vorbereitung.
 - ☐ Ich spiele nach Gefühl.
 - ☐ Ich spiele sehr ehrgeizig.
- E /**
- ☐ Während ich **trainiere**, denke ich oft
-
- ☐ Im **Turnier** denke ich oft
- F /**
- ☐ Das tut mir mental gut. Das hilft mir.
-
- ☐ Mit diesem Satz (Self Talk) kann ich mich gut beruhigen
-
- ☐ Mit diesem Satz (Self Talk) spiele und fühle ich mich sehr gut

GMH 35

Nur noch 1 Spiel

Folgende Ausgangssituation: Sie können nur noch *E/N* Golfspiel spielen. Es ist Ihr letztes Spiel. Es gibt kein weiteres.

A / Warum sind Sie motiviert das eine Spiel noch zu erleben und zu spielen?

B / Wie wollen Sie dieses Spiel emotional spielen?

C / Wie werden Sie nach einem Fehler weiterspielen?

Emotional:

Mental:

D / Natürlich ist es in der Realität nicht Ihr letztes Spiel. Was lernen Sie aus Ihren Aussagen für Ihr aktuelles Golfspiel? Was genau werden Sie verändern? Was werden Sie konkret im Turnier mental-emotional verändern?

GMH 32

Golf & Atmung! Das „Golf Dynamic Breathing“ & Putten

Die **University of Chicago** konnte in einer Studie darlegen, dass Golfer, die wenig beim Spiel denken und für den Schlag weniger Zeit benötigen, erfolgreicher sind. Sie spielen quasi Hypno-Golf - mit hohem Einsatz von Automatismen. Golfspiele ohne große Vorbereitung und des Nachdenkens bzw. Bedenkens. Aufgabe, Strategie, Machen.

Unsere Atmung ist ein natürliches Instrument, um emotionale, physische und mentale Prozesse optimal energetisch zu regulieren. Jede Emotion und jede körperliche Bewegung werden durch eine spezifische und unverwechselbare Atmung begleitet. Je nach Anforderung ist die Atmung unterschiedlich und der Aufgabe angepasst: Die Intensität durch flacheres, stockendes oder tieferes Atmen, das berühmte Durchatmen oder der Rhythmus sind anders. Bei Angst stockt einem der Atem bzw. man atmet flacher. Das gilt auch für Trauer und Enttäuschungen. Bei schnellen Handlungen und Aktionen, bei Freude oder Mut/Wut, atmet man unweigerlich tiefer. Das kann man sich im Golfspiel zu Nutze machen und gezielt trainieren. Wer das Beherrschen der Atmung nicht in sein Repertoire für ein mental starkes Golfspiel aufnimmt, verliert unweigerlich eine Siegwaffe und ein enorm wirkendes mentales Instrument. Leider wird in diesem Lande die Atmung nicht trainiert. Wie sagte Forrest Gump aus dem gleichnamigen Film: „Dumm ist, wer Dummes tut!“ Man könnte auch sagen: „Dumm ist, wer es nicht tut!“

Was kann ich mit der Atmung schnell und effektiv regulieren?

- Mut für die kommende Aufgabe
- Emotionen regulieren und ausbalancieren. Aus der zitternden Putt-hand wird eine ruhige.
- Mentale Kondition stärken, auch im Turnier

- Mit der Atmung muss ich meine Gedanken positiv dem Ziel/Aufgabe anpassen. Ich kann nicht skeptisch denken.
- Über die Atmung kann ich sofort die gewünschte Emotion aktivieren, z.B. Freude. Besonders wirkungsvoll wenn es mit den richtigen inneren Bildern bzw. Film kombiniert wird bis man den Ball ins Loch fallen hört.
- Atmung stellt eine absolute Verbesserung Ihres Golfspiels dar. Und welches Wort steckt in dem Wort „Verbesserung“? _ _ _ _ _ . Genau!

Die Atmung wird in der Regel unbewusst gesteuert. Sie kann ebenso bewusst gesteuert und gezielt eingesetzt werden, u.a. zur Entspannung oder zur Aktivierung. Je nach Atemrhythmus.

Die Mutatmung zeigen Golfer oft kurz vor dem Abschlag. Es wird kräftig aus der Lunge heraus durchgeatmet und die Luft kraftvoll ausgepustet. Ein- und Ausatmung dauert insgesamt nicht länger als 4-5 Sekunden.

Die **Puttatmung** ist dem „Combat Breathing“ der amerikanischen Elitesoldaten „Navy Seals“ und den buddhistischen Shaolin-Mönchen entliehen. Hier wird 4-Sekunden intensiv eingeatmet inklusive Zwerchfell (kleine Buchkugel, d.h. nicht nur in die Lunge atmen), kurze Pause, dann 4-Sekunden intensiv und gleichmäßig ausgeatmet, Kämpfer wissen, dass die richtige Atmung genauso wichtig für den Kampferfolg ist wie Techniktraining und Selbstkompetenz. Alle drei Elemente gehören zusammen. Wer im Boxen nicht richtig atmet, hat keinen wirkungsvollen Schlag und wird schneller müde als sein Gegner.

Die **Hypno-Atmung** fördert das Abspeichern von Spielstrategien der 18-Löcher, Techniken, mentalen Zielen und Erfahrungen. Zur totalen Entspannung wird mindestens 5 Sekunden (bis zu 7 Sekunden) inkl. Zwerchfell

eingeatmet. Dann 5-Sekunden Pause, 5-Sekunden ausatmen, dann 5-Sekunden Pause, dann wieder 5-Sekunden einatmen. Wenn Sie gut trainiert sind, dann sind sie nach 10 Atemzügen eine angenehme Trance, die die Verarbeitung des Gelernten unglaublich fördert und optimiert. Sie lernen schneller, nachhaltiger und intensiver. Können Sie nur schwer entspannen oder sind Sie im Spiel zu angespannt, dann sollten Sie diese Atemtechnik (am besten zunächst 5-Sekunden) beherrschen und automatisiert anwenden. Fahrlässig, diese Atemtechnik nicht zu können.

Verbinden Sie das Atemtraining mit der **kleinen und großen Atmung aus dem Shaolin Qi Gong**, dann entsteht ein zusätzlicher Effekt: Sie erwärmen damit gleichzeitig Ihre Muskeln. Sie werden anfangen zu schwitzen. Ihnen wird mit der Zeit und Intensität buchstäblich heiß. Daher wende ich diese Atmung auch im Torwarttraining an. Für Torwarte wie auch für kreative ist der direkte und vertrauensvolle Zugang zum Instinkt und zur Intuition unglaublich wichtig. Mit Christian Kronmüller, offizieller Shaolin-Meister der 38.Generation in Qi Gong und Kung Fu bieten wir hierzu Trainingskurse an.

Mentales Putten + „Golf Dynamic Breathing“

Das Mentale Putten habe ich entwickelt, um Atmung, mentale Bilder/Filme und das Putten für ein ruhiges und sicheres Puttspiel zu verbinden. Viele Golfer verändern oft eine Sekunde vor dem Auftreffen des Putters den Schlägerkopf, wenn die nicht gar zittert.

Das Mentale Putten ist eine zentrale Mental-Golf-Putt-Übung, die es regelmäßig zu trainieren gilt! In der Trainingssession trainieren wir die 4-Sekunden-Atemtechnik beim Putten in der **Strategie- und in der Play-**

Box¹. Jeweils 1-3-Atemzüge in der jeweiligen Box, um auf eine hohe Wiederholungsfrequenz zu kommen. Im Spiel auf dem Golfplatz bzw. im Turnier atmen Sie nur einmal. Viele Golfer favorisieren die Strategie-Box. Als Mentaltrainer empfehle ich die Play-Box, wenn Sie schon am Ball stehen und anschließend den Ball spielen.

Sehr wichtiger Hinweis:

Wir können unsere Atmung bewusst trainieren und situativ gezielt einsetzen. Bei entsprechender Trainingsqualität und Wiederholungszahl wird die Atmung in Kooperation mit mental bewusster Steuerung sehr effektiv. Auch unter stressbedingten Situationen wie Wettkämpfen, Machtplays oder anderen Zuständen, die bei vielen Golfern Blockaden, Ängste oder Verkrampfungen verursachen, hilft das Atemtraining dabei, seine Leistung im Turnier abrufen zu können.

Atemtechnik: „Golf Dynamic Breathing“

Wir trainieren zu Beginn eine 4-Sekunden-Atemtechnik, die auch bei den Shaolin Mönchen oder bei den Navy Seals als Combat Breathing eine intensive Anwendung findet. Das Combat Breathing ist eine absolute Basisübung für unser GMH-Training. Sie gilt es intensiv zu beherrschen.

Bei dieser Atemtechnik atmen Sie **4 Sekunden** intensiv und gleichmäßig ein. Atmen Sie ins Zwerchfell, sodass sich der Bauch wölbt. Nach einer kurzen Übergangspause von ca. 2 Sekunden atmen Sie gleichmäßig wieder 4 Sekunden aus.

¹ Die **Strategie-Box** ist das Areal „Hinter dem Ball“, u.a. um die Puttlinie zu sehen bzw. für Probeschwünge. Die **Play-Box** ist als das Areal „Am Ball“, um den Schlag, z.B. einen Putt, auszuführen.

Sollten Sie Probleme haben in das Zwerchfell zu atmen, dann legen Sie Ihre rechte oder linke Hand auf den oberen Bauch über dem Bauchnabel und versuchen Sie die Hand nach vorne zu atmen.

Als Wirkung wollen wir in unserem Fall ein energetisches Wohlgefühl erzeugen. Sich einfach nur tief wohlfühlen, was Sie als aktivierend erleben. Mit der Zeit fühlt sich der Zustand sicher an. Das Wohlfühlen ist mit einem leicht aktiven Gefühl bzw. Motivation verbunden. Damit kombinieren wir die nachfolgende Aktion: hier das Putten.

Die Intensität des Wohlgefühls erzeugen Sie beim Ausatmen besonders intensiv. Sie senden die Atmung einfach wie einen energetischen Fluss durch Ihren gesamten Körper. Achten Sie später darauf, an welcher Stelle es sich besonders gut und positiv anfühlt.

Diese Atemtechnik erhöht durch das Auftanken und das Wohlgefühl die bewusste Denkleistung. Zugleich verlängert sie die Konzentrationsphasen und intensiviert den Zustand des Flows inklusive unbewusstem und automatisiertem Putten. Ihr Bewusstsein kann nach aktuellem Forschungsstand Informationen mit einer Geschwindigkeit von 40-100 Bits/Sekunde verarbeiten und hat dabei einen sehr hohen Energieaufwand. Ihr Unterbewusstsein verarbeitet zwischen 10-14 Millionen Bits/Sekunde. Atmung, Emotionen, intuitive Verhaltensteuerung und das Erfahrungsgedächtnis sind intensiv mit dem Unterbewusstsein verbunden. Darum ist es so enorm wichtig, in einen Zustand des Flows und der Automatismen zu kommen.

Einsatz der Atemtechnik „Golf Dynamic Breathing“ im Golf! Zu jeder Zeit und an allen Orten!

Starten Sie mit 10 Atemzügen. Nach einer 2-minütigen Pause wiederholen Sie die Atmung. Sie beenden die Übung frühestens nach 5 Durchgängen á 10 Atemzügen.

Später können Sie zwischen Atemzügen von 3 Sekunden (Aktivierung bzw. Müdigkeit) und 5 Sekunden (höheres Trance- und Wohlfühl oder bei starker innerer Unruhe) variieren und experimentieren.

Zwei Variationen bzw. Ergänzungen

Eine Variation dieser Übung mit mehr Bewegung ist die „*Große und Kleine Atmung*“ aus dem Shaolin Qi Gong.

Mentales Putten 1: Im Training

- Im Trainingsmodus atmen Sie mit der Technik des Golf Dynamic Breathing: 3 x in der Strategie-Box *und* 3 x in der Play-Box.

Grund: Höhere Wiederholungsrate.

Um die Intensität der Atmung zu Beginn des Trainings zu erhöhen, sollten Sie in beiden Boxen 3x hintereinander atmen. Wenn Sie die Atmung beherrschen inklusive eines energetischen Wohlfühls und dies schnell erzeugen können, dann reicht ein Atemzug.

- *1. Schritt: Atmung in der Strategie-Box*

Wir beginnen in der Strategie-Box. Sie stehen schulterbreit und gehen leicht in den Knie, Rücken und Kopf aufrecht, Kinn etwas heruntergezogen und die Hüfte nach vorne gebeugt. Das ist der optimale Stand für eine intensive Atmung. Er ist zugleich der Basisstand im Qi Gong.

Kurz vor dem Höhepunkt des Einatmens rollen Sie Ihre Schultern nach hinten, bringen Ihre Brust etwas heraus (Körpersprache u.a. für Mut und Handlungssicherheit) und atmen zeitgleich zur Rollbe-

wegung wieder aus (4 Sekunden). Dabei ist darauf zu achten, dass Sie bei der Einatmung NICHT die Schultern nach oben ziehen.

Anschließend analysieren Sie die optimale Puttlinie.

- *2. Schritt: Atmung in der Play-Box*

Zu Beginn wiederholen Sie die Atmung des Mentalen Puttens inklusive Schulterrollen mit dem Blick auf das Loch 3x. In diesem Stadium kommt es nur auf das energetische innere Wohlfühl an. Anschließend absolvieren Sie einen Probeschwing, der möglichst exakt – am besten wie ein richtiger Schlag – ausgeführt wird. Dann wenden Sie sich dem Ball zu, um diesen innerhalb von 7 Sekunden mit der gleichmäßigen Putt-Atmung zu putten.

Warum 5 bis 7 Sekunden? Umso länger Sie am Ball stehen, desto höher ist die Chance, dass Sie bewusster und unsicherer werden und über die Richtigkeit des Putts nachdenken. Das wäre dann der beste Weg zu einem schlechten Putt. Zudem stehen Sie in einer gebückten Haltung und können weniger atmen. Sie verkrampfen unweigerlich.

- Bedenken Sie, um die Intensität der Wirkung steigern zu können, müssen Sie regelmäßig und vor allem in den ersten 6-8 Wochen sehr intensiv die Atmung üben. Die besseren Scores werden Sie belohnen.

Mentales Putten 2: Atmung und der Puttschwung

Sie sind bereit zu putten. Sie stehen in der Play-Box am Ball. Sie atmen beim Probeschwung und beim Putt selbst in folgender Art und Weise gleich:

- Bei der Ausholbewegung atmen Sie tief ein.
- Mit der Vorwärtsbewegung zum Putt atmen Sie gleichmäßig aus.
- Die Ausatmung endet nach dem Treffen des Balles bis der Schlägerkopf seine Endposition erreicht hat.
- Üben Sie diese Putt-Atmung ab sofort bei jedem Putt. So verbessern Sie zudem Ihre Längenkontrolle. Die meisten Golfer halten beim Putt die Atmung an. Dadurch wird der Bewegungsbereich u.a. im Bauch eingeschränkt und sie verkrampfen inklusiver Veränderung des Putterkopfes. Millimeter reichen aus.
Probieren Sie aus, wie sich ein Putt mit gleichmäßiger Atmung in Ihrem Bewegungszyklus anfühlt und wie, wenn die Atmung angehalten wird.
- Ein weiterer Nutzen: das Zittern verringert sich bis es mit stetiger Übung ganz aufhört.

Tipp1:

Achten Sie beim Probeschwung darauf, dass Sie ihn genauso wie den eigentlichen Putt ausführen. Unterschiede in den Schwüngen erhöhen die Chance für einen fehlerhaften Putt. Achten Sie also auch schon dabei auf Ihre Atmung.

Tipp2:

„Sehen“ Sie immer auch beim Probeschwung, wie der Ball ins Loch geht. Dabei verfolgen Sie mit dem geistigen Auge (innerer Film) wie der Ball auf der gedachten Puttlinie und der richtigen Geschwindigkeit ins Loch geht.

Alternativ: Richten Sie dabei den Blick nur auf das Loch.



Das Trainingsheft zu diesem Buch

Dieses Trainingsheft enthält alle mentalen Übungen, die Sie direkt mit Ihrem Golftraining kombinieren können. Alle Ergebnisse tragen Sie in die Tabellen ein und erhalten für eine Golfsaison eine systematische Auswertung. Auch für Trainingscamps.

48 Seiten / 7,00 Euro in allen Buchhandlungen

Auch in Englisch „Mental Coins“



Mentalnoten

Wie kann man Turnierleistungen mental skalieren und nach welchen Items? Um Ihre mentalen Leistungen fair und systematisch bewerten und besprechen zu können wurde Mentalnoten aus der täglichen Praxis entwickelt. Sie können damit bis zu 48 Turniere Ihre Performance mental bewerten.

116 Seiten / 9,00 Euro in allen Buchhandlungen

Auch in Englisch „Mental Scores“

Hinweis:

Alle drei Bücher „Ganz stark gespielt - Golf Mental Handicap®“ / Trainingsheft / Mentalnoten können Sie mit Ihrem Club- und Firmenlogo auf der Titelseite bedrucken lassen. Auch vier weitere Seiten, z.B. Werbung für Ihren Club/Firma können nach Ihrer Vorlage eingearbeitet werden.

Fragen Sie gerne unter: info@golfmentalhandicap.com



Mental Golf Dynamic

Wie spielt Ihr Gehirn am liebsten Golf? Und vor allem WARUM so? Wissen Sie das im Detail? Mit einem weltweit einmaligem impliziten Testing können Sie vier Ausprägungen Ihrer Wahrnehmungskerne und damit Ihre mentale Erstdynamik

/ mentale Priorität analysieren: Sinneswahrnehmung, Handlungsdynamik, Intensionsbewertung (Objektivität/Strategie) und Extensionsbewertung (Erfahrungslernen)

Als Golftrainer, Mentaltrainer und für Interessierte können Sie eine **Profiler-Lizenz** erwerben und damit eigene Testings durchführen! Vorteil: Trainer wie Spieler analysieren in nur 10 Minuten die mentale Steuerung. Welt-Unternehmen setzen das Testing, z.B. Recruiting und Teamdynamik ein. Mehr unter: www.golfmentalhandicap.com / www.mentaldynamic.info



Mentaltraining für Sie und in Ihrem Club

Sehr gerne trainiere ich mit Ihnen oder in Ihrem Golf-Club mentale Strategien und bringe mit Ihnen die Übungen persönlich nahe. Auch in Kombination mit einem persönlichen Coaching oder mit einem 9-Loch-Spiel.

Sehr beliebt ist u.a. der „Mental Day“

Mentales Putten / 9 – Loch-Spiel / Golf Dynamic Breathing
Ca. 6 Stunden, im Einzeltraining und bis zu 9 Spieler/innen
Ist individuell kombinierbar, auch mit einem zweiten Tag.

Fragen Sie gerne unter: info@golfmentalhandicap.com