

Essay im Rahmen der NLP Master Ausbildung
bei CTA Coaching und Training Akademie München Frühjahr 2022
von Markus Hofmann

Mehr Freude am Platz NLP im Golfsport

*Golf is a game of inches.
The most important are the six inches between your ears.*

Dieses Zitat des großartigen Arnold Palmer (1929 – 2016), eines der besten Spieler aller Zeiten, beschreibt welchen Stellenwert unser Gehirn und Gedankenwelt für den Erfolg im Golf hat. Doch nicht nur Arnold hat den Zusammenhang zwischen mentalen Prozessen und unserem Verhalten am Platz erkannt. So sagt z.B. Jim Flick (1929 – 2012), Golftrainer und Autor: „*Golf is 90% mental ... and the other 10% is mental.*“. Interessanterweise hört man auch in jedem Clubhaus Amateurspieler nach einer Runde folgendes sagen: „*Heute war es wieder wie verhext, nichts hat funktioniert – ich sage Dir, das ist alles eine Sache des Kopfes. Deswegen hat Tiger Woods ja auch einen Mental – Coach.*“. Trotz dieser richtigen Erkenntnis geben diese Spieler zwar eine Unmenge an Geld aus um die gleichen Schläger wie Tiger Woods zu spielen, die wenigstens beschäftigen sich dann aber mit den „20 cm zwischen unseren Ohren“.



Warum es gerade im Golf besonders hilfreich ist sich mit seinen mentalen Prozessen auseinanderzusetzen hat mit einigen der Besonderheiten dieses Sports zu tun. Schauen wir uns mal eine typische Runde dieses wundervollen Hobbies an.

Auf normalem Amateurniveau braucht man ca. 4,5 Stunden um einen Platz mit 18 Loch zu spielen. Typischerweise macht man das in einer Gruppe von bis zu 4 Spielern. Je nach Könnensklasse braucht jeder Spieler dafür zwischen 72 und 110 Schlägen. Für nur eine dieser komplexen Bewegungen braucht man wiederum nur ca. eine Sekunde. D.h. man verbringt in Summe 1,5 – 2 Minuten mit dem eigentlichen Schlagen des Balls. Aber was macht man in den restlichen 4 Stunden und 28 Minuten? Man spaziert über eine grüne Wiese, unterhält sich mit seinen Mitspielern, sucht in Büschen und Wäldern nach Bällen, kramt in seiner Tasche nach Müsliriegeln oder Sonnencreme – und man denkt.

Man denkt sogar unglaublich viel und nur ein kleiner Teil dieser Gedanken erweist sich als wirklich nützlich um Spaß oder gar Erfolg zu haben. *„Welchen Schläger nehme ich als nächstes? Wie konnte ich nur so dumm sein und am ersten Abschlag den Ball ins Aus hauen? Hoffentlich regnet es auf der zweiten Hälfte nicht. Habe ich schon den ersten Abschlag erwähnt? Nur wirkliche Dummköpfe schlagen dort den Ball ins Aus, am besten beende ich meine Golfkarriere hier und jetzt. Warum bekomme ich immer die furchtbarsten Mitspieler zugelost, da kann man ja nicht gut spielen! Letzen Sonntag hatte ich doch auch eine gute Phase – warum heute nicht, ich hab doch auch einmal trainiert! Dieser erste Abschlag - unfassbar – was für ein Idiotensport. Die Wolke da hinten sieht nach Regen aus. Welchen Schläger nehme ich jetzt eigentlich? Ach egal – ist ja eh schon alles Mist, der nächste Ball geht sowieso auch wieder ins Aus.“*

Aber es bleibt nicht nur beim Denken, der Golfplatz ist ein wunderbarer Ort um Menschen bei Selbstgesprächen zuzuhören. Erstaunlicherweise hört man nie Dinge wie: *„Das hast Du gut gemacht“, „Beim nächsten Mal wird es klappen“, „Diese Situation muss ich mit meinem Trainer besprechen“* etc.. Ganz im Gegenteil, die berühmte Etikette des Golfsports (ein Verhaltenskodex zusätzlich zu den eigentlichen Regeln z.B. nicht sprechen während ein Mitspieler schlägt) wird hier über alle Maßen strapaziert. Üblich sind wüste Beschimpfungen und Verfluchungen die sich nicht nur auf eine konkrete Handlung beziehen sondern die eigene Person im Ganzen negativ bewerten. An dieser Stelle möchte ich keine Beispiele nennen, man lasse jetzt einfach seiner Phantasie freien Lauf. Sollte ein Freund oder gar ein Fremder so mit einem reden würde es unweigerlich zur Beendigung der Freundschaft bzw. zu gerichtlichen Folgen kommen, bei einem selbst akzeptiert man solch einen Umgangston.

Wenn negative Gedanken, Fluchen und Schimpfen zum Erfolg auf dem Golfplatz beitragen würden, dann wäre wir alle Meister dieses Spiels. Nachdem die meisten von uns es offensichtlich nicht sind, ist es angebracht diese meist unbewussten Strategien zu hinterfragen. Eine der wichtigsten Vorannahmen im NLP lautet *„Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes“*. Wäre es nicht wundervoll wenn es einfache und praktisch anwendbare Techniken geben würde um etwas *„anders zu machen“* - bewusste Vorgehensweisen die einem bei konkreten Situationen am Golfplatz aber auch in der Vorbereitung auf ein Turnier bzw. einer

Saison helfen. Und hier bietet der Werkzeugkasten des NLPs eine Fülle an wirksamen Tools und Konzepten an.

Natürlich ist es wie in jeder anderen Sportart wichtig zielgerichtet zu trainieren, die passende Ausrüstung zu benutzen, einen guten Trainer zu haben und körperlich fit zu sein. Nur mentales Training alleine wird nicht ausreichen damit ein Anfänger die jährliche Clubmeisterschaft gewinnen wird.

Im Folgenden werde ich im Detail beschreiben wie schon bei einem einzigen Schlag NLP Techniken erfolgreich ihre Anwendungen finden können.

Wie schon erwähnt kann eine Runde Golf einen halben Tag dauern. Viele von uns kennen es aus Meetings und Videokonferenzen, es ist unmöglich über mehrere Stunden das Konzentrationslevel auf höchstem Niveau zu halten. Allerdings ist es im Golf auch unerlässlich in den kurzen Momenten der Vorbereitung und der Durchführung eines Schlages eben diesen Fokus und ein hohes Konzentrationsniveau zu erreichen. Es ist also unerlässlich eine Strategie und Routine zu entwickeln, wie man zwischen den Phasen der Anspannung und der Entspannung bewusst wechseln kann. Man spricht hier im Golf auch von der sogenannten Pre-Shot Routine, ein wiederholbares Muster das hilft eine gewisse Konstanz im Schlag zu erreichen. In der Golf - Literatur wird diese Pre-Shot Routine häufig auf mechanische Abläufe reduziert, z.b. wie viele Probeschwünge sind ideal etc.. Aus meiner Sicht mindestens genauso wichtig ist eine mentale Routine die auch nicht mit dem eigentlichen Schlag beendet ist.

Stellen wir uns nun eine gängige Situation auf dem Golfplatz vor. Wir stehen 100 m vom Loch entfernt, zwischen uns und dem Grün befindet sich ein 70 m breiter Teich. Für fortgeschrittene Golfer ist ein gerader Schlag von 100 m eigentlich keine besondere Herausforderung – wenn da nicht dieser Teich wäre.



Vorbereitung

In dieser Phase geht es darum den Schlag zu planen, sich für einen Schläger und eine passende Flugkurve zu entscheiden. Noch entscheidender wird aber sein das Unterbewusstsein mit den richtigen Gedanken zu füttern, um den Fokus auf das Ziel (Treffen des Grüns) und nicht auf das Problem (Ball im Teich) zu richten.

Getreu dem Motto „wir können nicht Nicht denken“ ist es nun wichtig die Gedanken von allen Horrorszenarien die so ein kleiner Teich zu bieten hat wegzuführen. Unser Körper hat die Tendenz das zu tun was wir ihm „vordenken“. Man stellt sich jetzt also vor wie der Schlag gelingt und der Ball dort landet wo er soll. Um diese Vorstellung noch zu verstärken kann man die Situation dissoziiert und assoziiert erleben und zwischen den Sichtweisen wechseln. Durch fokussieren und verstärken der Submodalitäten ist es möglich das körperliche Erleben der Vorstellung noch zu intensivieren. Wie fühlt es sich an wenn der Ball das Schlägerblatt verlässt? Wie sieht es aus wie der Ball hoch durch die Luft fliegt? Wie wird sich das Plop anhören wenn der Ball auf dem Grün landet?

Auch wenn es sich für erfahrene NLP Anwender trivial anhört, aber diese Kontrolle der Gedanken ist in der konkreten Situation herausfordernd und bedarf konstanter Übung. Man soll eben nicht die magischen Fähigkeiten eines kleinen Teiches unterschätzen.



Durchführung

Nachdem man jetzt den Schlag visualisiert und sich für einen Plan entschieden hat, kommt es zur eigentlichen Durchführung. Dies ist auch der Zeitpunkt um in den Zustand der vollen Konzentration zu wechseln. Man kann auch sagen in diesem Moment muss man in einem State sein in dem man Zugriff auf die erforderlichen Ressourcen hat:

- Ausblenden der Mitspieler und anderer Störfaktoren

- 100% Vertrauen in die getroffene Entscheidung (engl. Commitment)
- Überzeugung in das eigene Können (engl. Convidence)
- Angemessene Körperspannung

Die klassische NLP Technik um auf benötigte Ressourcen zugreifen zu können ist natürlich das Ankern, d.h. eine konditionierte Reiz-Reaktions-Kopplung.

Für mich hat sich hier ein 2-stufiges Anker-Konzept als sinnvoll erwiesen.

1. Grundanker

Der Reiz bzw. der Moment der mir Zugriff auf die benötigten Ressourcen gibt, ist wenn ich nach dem passenden Schläger greife. In diesem Moment sind alle Planungen und Entscheidungen abgeschlossen und es ist der Start für den Ablauf der Pre-Shot Routine. Der Triggerpunkt ist hier eine Mischung aus visuellem Anker „Hand greift nach Schläger“ und kinästhetischem „Hand spürt Schläger“ (auch ähnlich der auslösenden Bewegung beim Circle of Excellence CoE). Man kann es wunderbar trainieren und wiederholen, sogar im Winter wenn die Golfplätze witterungsbedingt geschlossen sind.

2. Extra Boost für besondere Situationen

Um in spielentscheidenden oder herausfordernden Situationen das extra Quäntchen Fokussierung und Konzentration im Zugriff zu haben, habe ich mir noch einen weiteren kinästhetisch Anker gesetzt (Druck auf rechten Oberarm). Ähnlich wie ein Rennradfahrer nur in wenigen Momenten auf einer Tour de France Etappe in den Sprint geht, findet dieser Anker bei mir auch nur ein paar Mal pro Runden Anwendung – eben wenn es darauf ankommt.

Diese 2-stufigen Anker haben für mich den Vorteil, dass sie bei jedem Schlag automatisch zum Einsatz kommen, aber es immer die Möglichkeit gibt „einen Gang höher zu schalten“.

Loslassen & verarbeiten

Wie auch immer das Ergebnis des Schlages ausfällt, Ziel ist es jetzt wieder in einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand zukommen und im Hier und Jetzt präsent zu sein. An dem ausgeführten Schlag (Vergangenheit) können wir nichts mehr ändern und der nächste (Zukunft) ist normalerweise noch ein paar Minuten entfernt. Da wir emotionale Wesen sind ist es nur natürlich, dass wir auf schlechte Schläge mit Ärger oder Frustration reagieren. Es ist richtig diesen Emotionen ein Ventil zu geben, aber sie dürfen nicht die Kontrolle übernehmen oder gar unsere nächsten Aktionen beeinflussen. Anders als z.B. beim Fussball kann man im Golf seine Emotionen nicht durch festeres Schlagen oder mehr Einsatz abbauen. Der einzige Weg ist wieder seine Mitte zu finden und es probieren beim nächsten Mal besser zu machen.

Für mich ist der Moment um wieder zur Ruhe zu kommen, wenn ich den Schläger zurück in die Tasche stecke. Solange ich den Schläger noch in der Hand halte ist es OK wütend zu sein

oder mit dem Unglück zu hadern. Man kann diese Bewegung jetzt auch als Anker betrachten. Um diesen Prozess zu unterstützen habe ich mir noch einen weiteren visuellen Anker gesetzt. Auf mein Handtuch zum Reinigen der Schläger habe ich einen großen glücklich Smiley genäht – ein weiterer Trigger um schneller zur Mitte zurückzufinden.

Ist es nicht erstaunlich wieviel NLP Grundtechniken in solch kurzen Momenten ihre Anwendungen finden können? Natürlich war das jetzt nur ein simples Szenario.

Jede Situation des menschlichen Lebens und Verhaltens begegnet uns im Golf, am Platz oder im Clubhaus wieder. Für fast alle bietet NLP eine passende Lösung oder Sichtweise an. Hier noch ein paar Beispiele von konkreten Situationen in denen ich NLP erfolgreich angewendet habe:

Situation im Golf	NLP Lösungsformat
Für das nächste Turnier bekommt man am Vortag das unsympathischste Clubmitglied zugelost	Weg mit dem Angstgegner
Bestimmte Trainingsbereiche machen keinen Spaß z.b. fehlt die Motivation intensiv Putts aus 1 m zu üben	Pralinen Format
Befreundeter Mitspieler nervt mit Verhalten z.b. kommt ständig kurz vor knapp zur gebuchten Startzeit	Warnehmungspostionen
Zur entspannten Runde am Sonntag haben sich 3 fremde Spieler eingetragen. Man möchte den Nachmittag in angenehmer Atmosphäre verbringen.	Allgemeine Kommunaktionstechniken (Pacing, Rapport, Fragetechniken und paraphrasieren, etc.)
Von den Besten im Club lernen wie man sich optimaler auf eine Runde vorbereitet.	Modelling
In schwierigen Phasen der Saison / nach einer sehr schlechten Runde nicht den Spaß zu verlieren	Three Good Things Ursprung in der Positiven Psychologie, tolle Übung um das Positive nicht zu vergessen
Erster Abschlag bei einem wichtigen Turnier mit mehreren Zuschauern	Circle of Excellence

Dass diese Techniken und Strategien auch Wirkung zeigen verdeutlicht folgende kurze Geschichte:

Ein Freund und ich spielten eine Runde bei der es um Sieg, Ehre und ein Weißbier ging. Als ich mir auf der Clubterrasse mein Sieges-Weißbier habe schmecken lassen, meinte mein

Freund: „*Es ist ja OK dass Du heute gewonnen hast. Aber was wirklich nervt ist, wie ruhig Du auf schlechte Schläge reagierst. Könntest Du bitte wieder so sein wie letzte Saison?*“

Ca. 12 Monate nachdem ich angefangen habe mich mit NLP näher zu beschäftigen war dies eine wirklich bemerkenswerte Aussage.

Aus meiner Sicht passt NLP perfekt zu Golf. Ich empfehle jedem Golfer sich mit dem Thema zu beschäftigen und jedem NLP'ler es mit Golf zu probieren – ein wunderbares Gebiet um unsere Werkzeuge zum Einsatz zu bringen.

Weiterführende Literaturempfehlung:

Golf mental von Antje Heimsoeth, Pietsch Verlag