

Der Erfolg beginnt im Kopf!



Weshalb mentales Training auch für Amateure so wichtig ist

Wer beim Solheim Cup 2015 gewinnt, das hängt nicht nur von der spielerischen Leistung ab. Über Sieg oder Niederlage entscheiden zu 80 bis 90 Prozent mentale Aspekte. Was können wir „Normalgolfer“ von den Spitzensportlern lernen? LADY GOLF hat mit Mentaltrainerin Antje Heimsoeth gesprochen.



Antje Heimsoeth

Die ehemalige Leistungssportlerin (Reiten) ist Mental Coach, zertifizierte Gesundheits- und Kommunikationstrainerin, Speakerin und Experte für mentale Stärke und Motivation. Die Leiterin des Instituts SportNLP Academy & Leadership begleitet regelmäßig Spitzensportler und ist weltweit tätig.

Frau Heimsoeth, stehen die Spielerinnen bei einem solch prestigeträchtigen Wettbewerb wie dem Solheim Cup mental vor einer anderen Turnier-Situation als sonst?

Im Prinzip nicht. Jeder größere Wettkampf löst bei Profisportlern Stress aus. Nicht einmal für den routiniertesten Spieler wird dies jemals eine Alltagssituation ein. Hier kommt es darauf an, wie man damit umgeht. Die Situation anzunehmen ist enorm wichtig. Und man darf nicht vergessen, dass Lampenfieber ja auch viele Vorteile hat. Der Körper schüttet mehr Adrenalin aus, wir sind reaktionsschneller, und uns steht mehr Energie zur Verfügung.

Es sollte nur nicht überborden. Und falls das doch so ist, kann man mit Hilfe von mentalem Training dagegen steuern.

Nun ist Golf ja keine typische Mannschaftssportart. Beim Cup treten die Spielerinnen jedoch als Team auf. Worauf kommt es da an?

Grundsätzlich ist der Teamgedanke wichtig. Je stärker der Mannschaftsgeist, desto besser können sich die Spieler gegenseitig aufbauen, wenn es mal nicht so gut läuft – oder natürlich auch umgekehrt. Ein Team kann unwahrscheinlich tragen. Bei einer Mannschaft, die funktioniert und harmoniert, wird aus $1 + 1 = 3$.

An welcher mentalen Fähigkeit mangelt es Golf-Amateuren Ihrer Meinung nach am meisten?

An der Fähigkeit sich entspannen zu können. Die Wenigsten haben das gelernt. Doch wer im Leben unter Anspannung leidet, der leidet in einer Turnier- oder Prüfungssituation erst recht darunter. Meine Botschaft wäre: Trainiere deine Entspannungsfähigkeit, auf die du dann am Tag X Zugriff hast. Das hilft im Alltag, im Beruf und auch bei Wettbewerbssituationen auf dem Golfplatz.

Unser Gehirn denkt in Bildern. Inwieweit wirkt sich das in einer Wettkampfsituation aus?

Die Visualisierung ist extrem wichtig. Doch die meisten neigen dazu, negativ zu denken. Statt zu sagen: „Die Bahn habe ich auf der Proberunde gut gemeistert“, kommen Gedanken auf wie: „Hoffentlich spiele ich heute nicht in den Bunker!“ Wir sehen also viel mehr das halbleere als das halbvolle Glas. Wichtig ist, sich an positiven Schlägen aufzubauen, nicht an Misserfolgen. Auf keinen Fall sollte man mit Mitspielern einzelne Löcher durchgehen und sagen, da ist das Grün so schwer, dort wartet ein großes Wasserhindernis usw. Stattdessen sollte man lösungsorientiert denken. Über Sieg oder Niederlage entscheidet zu 80 bis 90 Prozent der Kopf.

Wirken sich negative Gedanken auch auf unseren Körper aus?

Und wie! Wenn wir über Probleme reden, spannt sich unsere Muskulatur automatisch an. Sprechen wir über das letzte, besonders gut gelaufene Turnier, stellt sich ganz von alleine eine entspannte Haltung ein. Jeder gute Trainer wird seinen Schützling an einen positiv gelaufenen Wettkampf erinnern und nicht an einen misslungenen.

Wie geht man am besten mit Enttäuschungen und Misserfolg um?

Nach Fehlern enttäuscht zu sein ist okay. Die damit einhergehenden Gefühle brauchen Raum. Danach gilt es, den Misserfolg zu akzeptieren. Um die Niederlage gewinnbrin-

gend zu verarbeiten, ist Akzeptanz Voraussetzung. Klagen, Jammern und Was-wäre-wenn-Fragen bringen nichts. Akzeptieren Sie, dass Ihre Performance nicht optimal war. In einem zweiten Schritt fragen Sie sich, was Sie konkret für die nächste Golfrunde lernen können. Und schließlich gilt Abhaken. Lassen Sie die Vergangenheit hinter sich, Sie können Sie nicht mehr ändern.

Stellen Amateurgolfer manchmal auch zu hohe Anforderungen an sich selbst?

Ja, die Mehrheit hat eine viel zu hohe Erwartungshaltung. Startet man mit dem Ergebnisziel „Heute möchte ich mein Handicap um mindestens zwei Schläge im Turnier verbessern“, erzeugt das unnötig hohen Druck. Sinnvoller ist es zu sagen: Ich spiele mein bestes Golf, konzentriere mich auf meine Pre-Shot-Routine und darauf, Schlag für Schlag bestmöglich auszuführen.

Profis arbeiten viel mit Visualisierung. Wie sieht das genau aus?

Ich begleite einen jungen, sehr erfolgreichen Golfer, der stellt sich z. B. beim Gang auf die Tee-Box vor, dass er ein Haus betritt, das zum Fairway hin offen ist. Dann macht er die Tür hinter sich zu und ab diesem Punkt bekommt er von außen nahezu nichts mehr mit. Ein gutes Beispiel, wie stark Visualisierung wirkt, ist die Zitrone. Stellen Sie sich vor, Sie sollen hineinbeißen. Automatisch ziehen sich die Gesichtsmuskeln zusammen. Bilder haben eine große Wirkung. Das muss man üben, denn

das funktioniert nicht auf Anhieb. Aber so trainieren Spitzensportler.

Wie schaffen es Profis die Konzentration über die gesamte Turnierlänge zu halten?

Indem sie nach der Anspannung für Entspannung sorgen. Kein Mensch kann sich über vier oder fünf Stunden hinweg konstant konzentrieren. Auch hier sind Bilder oder Rituale extrem hilfreich. Bei vielen Profis kann man z. B. beobachten, dass sie nach einem Schlag den Klettverschluss des Handschuhs öffnen als Zeichen für „Jetzt entspanne ich mich“. Dazu atmen sie auf dem Weg zum Ball tief in den Bauch und beobachten z. B. die Natur. Sobald sie wieder an den Ball herantreten, schließen sie den Klettverschluss wieder, was die Konzentrationsphase einleitet. Jeder Spieler hat da sein ganz individuelles Ritual.

Nach dem Turnier ist vor dem Turnier. Profis analysieren ihre Runde akribisch. Würden Sie das auch Amateuren empfehlen?

Unbedingt! Lernerfahrungen müssen generiert werden und dann muss ein Trainingsziel daraus formuliert werden, z. B. „Was muss ich im Training konkret üben?“ Wer nicht analysiert, kommt nicht weiter. Wichtig bei einer ordentlichen Analyse: eine Plus- und Minusliste führen. Wer nur Negatives festhält, schadet seinem Selbstvertrauen. Es geht auch nicht darum herauszufinden, was ich falsch gemacht habe, sondern darum, was ich verbessern muss.

Christina Feser



Das Buch zum Thema

Schluss mit Frustration auf dem Golfplatz! Auf zu Beständigkeit, Willensstärke und Freude. Wie man das schafft, verrät Antje Heimsoeth im Buch „Golf mental“. Darin gibt die Experte Tipps über den optimalen Umgang mit Druck und erklärt, wie sich Konzentration verbessern lässt. Paul Pietsch Verlag, 19,95 Euro. Infos: www.sportmentaltraining.eu, www.antjeheimsoeth.com