

# DIE KUNST DES SELBSTMANAGEMENT

VON ANTJE HEIMSOETH

Auf dem Putting Green bzw. beim kurzen Spiel ist der psychische Druck in der Regel am größten. Im Golf gewinnt, wer einen „kühlen“ Kopf bewahrt. Mentale und emotionale Stärke ist deshalb die wichtigste Ausrüstung eines erfolgreichen Golfers. Je besser ein Golfer seinen „Mitarbeiter“ zwischen den Ohren beherrscht, desto besser werden ihm seine Schläge gelingen.

## **Bleiben Sie im Hier und Jetzt – die Gegenwart ist das einzige, was wir beeinflussen können**

Putte ich vier von fünf Mal am Loch vorbei, kann das auch an meinem Umgang mit misslungenen Putts liegen. Je mehr ich mich über den ersten Fehlversuch ärgere und ihm gedanklich nachhänge, desto schwerer wird es, einen weiteren Versuch unbelastet zu starten. Bleiben Sie im Hier und Jetzt, richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf den anstehenden Putt. Was geschehen ist, können Sie nicht mehr ändern. Aber Sie haben es in der Hand, wie Ihr jetziger Putt wird. Denken Sie: „Das geht bestimmt wieder daneben.“, dann leisten Sie der negativen Entwicklung Vorschub. Ebenso wenig hilfreich ist es, mit den Gedanken in die Zukunft zu wandern: „Was sagen meine Flightpartner, wenn ich wieder daneben putte?“.

Auch bei der Vorbereitung auf ein Turnier und währenddessen ist das Konzentrationsvermögen ein entscheidender Erfolgsfaktor. Der US-amerikanische Profigolfer Jordan Spieth hat sich selbst eine „Social Media Diät“ verordnet. Als er im März beim Valspar Championship antrat, habe er ständig seine Twitter- und Instagram-Accounts gecheckt, sobald er nicht auf dem Platz gewesen sei, sagte Spieth. Darunter habe seine Konzentration gelitten. Jordan: "Ich habe mir



jetzt vorgenommen, deutlich weniger Zeit mit elektronischen Medien zu verbringen, sondern in meiner Freizeit auch mal ein Buch zu lesen. Wenn man ständig online ist, dann findet man immer etwas zu tun und hängt ständig an seinem Smartphone oder Tablet.“ Und diese permanente Verbundenheit mit dem Außen geht ebenso zu Lasten der Regeneration wie des Konzentrationsvermögens.

## **Konstruktive Analyse statt destruktive Abwertung**

Stellen Sie sich nicht gleich als Golfer oder gar als Mensch in Frage, wenn Ihnen etwas nicht gelingt. Es hilft nicht, nach einem misslungenen Schlag zu jammern und zu motzen, sich selbst fertig zu machen oder vielleicht noch anderen die Schuld dafür zu geben. Fragen Sie sich stattdessen, was dem Schlag vorangegangen ist – und zwar nicht nur technisch, sondern auch Ihren inneren Zustand betreffend. Wären Sie wirklich locker? Was können Sie tun, um wieder lockerer zu werden? Viele Golfer verkrampten im Laufe ihrer Runde. Vielleicht müssen Sie etwas essen

## *Über die Autorin:*

*Antje Heimsoeth, Diplom-Ingenieurin (FH), Coach, ECA und DVNLP, zert. Mental Coach, Gesundheitstrainerin, Golf Fitnesscoach, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Entspannungspädagogin, zert. Business Coach und Top-Speakerin mit Olympiefaktor: Go for Gold mit eigenem Institut SportNLPAcademy®. Weltweit tätig. Auftritte bei Sport1 und Sky. Bestsellerautorin, u.a.: „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“.* pietsch, 2014.

*www.sportmentaltraining.eu  
www.antje-heimsoeth.com*

oder trinken, den Blick bewusst in die Natur richten, dabei tief ein- und ausatmen. Oder haben Sie sich vielleicht in Ihrer Pre-Shot-Routine stören lassen? Die Fehleranalyse ist elementar, denn jeder Fehler ist ein Prüfstein für meinen Trainingsstand. Er zeigt, woran ich trainieren, was ich noch verbessern darf.

## **Das Triple A-Prinzip:**

### **Akzeptieren, analysieren, abhaken!**

**Akzeptieren** Sie, dass Ihre Runde nicht optimal war. Es hilft nicht, anderen die Schuld am Scheitern zuzuweisen oder Fehler zu verdrängen.

**Analysieren** Sie, was Faktoren für den Misserfolg waren. Richten Sie dabei den Fokus nicht nur auf Defizite: Was lief gut, welche Stärken kamen auf der Runde zum Tragen? Was lässt sich wie besser machen?

**Abhaken!** Ihr Fehler ist Vergangenheit, Sie können ihn nicht mehr rückgängig machen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Handeln im Hier und Jetzt. Verbannen Sie nach der Analyse Gedanken an den misslungenen Schlag aus Ihrem Kopf. Ansonsten kann daraus eine Blockade entstehen.



*GolfWomen im Interview mit Barbara Holzner von Auto Europe*



## Tipps für Golfreisen in den USA: Mehr Größe - mehr Spaß

*Frau Holzner, Auto Europe ist ein Mietwagen-Broker, kann also seine Kunden unabhängig vom jeweiligen Anbieter beraten. Golfer fliegen häufig zum Golfurlaub in die USA, was gilt es denn hier besonders zu beachten?*

**Barbara Holzner:** Generell raten wir allen Kunden mit viel Golfgepäck lieber eine Kategorie höher zu buchen, diese kostet oft nur ein paar Euro pro Tag mehr und bietet noch mehr Stauraum und Komfort.

*Das ist die Größe. Gibt es denn sonst noch Vorteile, wenn ich als kleine Golfgruppe buche?*

**Barbara Holzner:** Für Golfgruppen ab zwei Personen empfehlen wir die Buchung der sogenannten "Gold Rate".

*Was sind die Vorteile dieser Rate?*

**Barbara Holzner:** Diese liegen klar auf der Hand. Der Kunde hat dann bis zu drei Zusatzfahrer. Einige Mietwagen-Angebote beinhalten neben dem Hauptfahrer nicht einmal *einen* Zusatzfahrer. Im Gegenteil, viele Vermieter verlangen hierfür teils hohe Gebühren. Mit der Gold Rate ist nicht nur der erste Zusatzfahrer kostenlos, sondern auch der Zweite und der Dritte! Das bringt Entspannung bei längeren Fahrten. Außerdem ist bei der Gold Rate von Auto Europe die erste Tankfüllung absolut kostenfrei!

*Viele Urlauber berichten aus den USA, dass immer mehr Straßen mautpflichtig sind. Was gibt es hier Neues?*

**Barbara Holzner:** In der Tat: Viele Straßen in den USA sind mautpflichtig, sie werden unter anderem auch "tollways" und "turnpikes" genannt. In der Regel können

die Mautgebühren entweder bar bei einem Angestellten oder am Automaten bezahlt werden. Die Bezahlung auf dem elektronischem Wege ist natürlich auch möglich. Die Mautregelungen können sich allerdings von Staat zu Staat unterscheiden. Daher raten wir unseren Kunden, sich vorab über die jeweiligen Mautbestimmungen der geplanten Route zu informieren. Die meisten Vermieter bieten bei Abholung des Mietwagens die Option den Mautpass in Anspruch zu nehmen. An den entsprechenden Stationen zahlen Sie die Maut automatisch mit ihrem Pass und die Gebühren hierfür bucht die Autovermietung anschließend von der Kreditkarte ab. Lästiges Suchen nach dem passenden Kleingeld entfällt und sie sparen sich eine Menge Zeit, da unnötige Wartezeiten an den Mautstellen entfallen.

*Das Thema Navigation. Wie verhält sich die Sache da?*

**Barbara Holzner:** In den USA sind nur wenige Fahrzeuge der einzelnen Vermieter mit einem Navigationsgerät ausgestattet. Um schneller und einfacher von Golfplatz zu Golfplatz zu kommen oder das Hotel zu finden, raten wir



**Gerade in den USA sind geräumige Autos nur wenige Euro pro Tag teurer. Das Golfgepäck ist dann kein Problem. Foto: CB**

unseren Kunden das eigene Navi mitzunehmen. Allerdings muss das eigene Gerät den Kartensatz der USA gespeichert haben. Komplette Nummer Sicher geht, wer ein Angebot inklusive GPS bucht. Einige unserer Vermieter wie zum Beispiel Alamo und Thrifty bieten diese Option.

*Wir danken für das Gespräch!*