



WAS WIR VON BUBBA WATSON LERNEN KÖNNEN

VON ANTJE HEIMSOETH

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 Olympiafaktor: 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

Der Frühling lockt uns wieder auf die Plätze. Und auch in dieser Saison entscheidet der Kopf mehr als Technik oder Ausrüstung über das Gelingen eines Schlags. Wohl dem, der die Winterpause zum Aufbau mentaler und emotionaler Stärke genutzt hat. Stärke heißt hier nicht nur Konzentrationsfähigkeit oder Selbstvertrauen, sondern auch die Fähigkeit, zu entspannen. Bei einem Sport wie Golf, der sich über Stunden hinzieht, ist es elementar, dem Kopf zwischen den Schlägen eine Pause zu gönnen, mit anderen Worten: abzuschalten. Wer hier Entspannungstechniken beherrscht, ist klar im Vorteil. Ebenso wichtig ist es, beim Abschlag in der Lage zu sein, seinen Fokus im entscheidenden Moment richtig setzen und aufrechterhalten zu können.

Ein freier Kopf führt zum Flow

Im Spiel sollte der Kopf nicht zum überlaufenden Fass voller Überlegungen werden („Was passiert, wenn...?“, „Achte auf xy!“, „Bloß nicht ...!“ usw.), die unser Handeln überschwemmen und damit auch den Fokus davon schwimmen lassen. Etliche Golfer denken in Problemen, nicht in Lösungen. Der Golfprofi Bubba Watson zeigt mit seinem Spiel, wie förderlich es ist, seinem Gefühl und seinen inneren Bildern zu vertrauen – und eben nicht dem Kanon der inneren Stimmen zu lauschen, die uns mahnen, warnen, anfeuern oder kritisieren. Bubba Watson will Spaß haben beim Golf, das ist sein Leitmotiv. Ihm geht es nicht um den perfekten Schwung, um Technik mit Lehrbuchcharakter, um Konformität. Sein Können basiert auf der Kunst, im entscheidenden Moment nicht nachzudenken, sondern



seinem Körper und seinem Unterbewusstsein zu vertrauen, völlig im Hier und Jetzt zu sein. Damit ist er im natürlichen Flow – jenem Zustand, der uns zu herausragenden Leistungen beflügelt. Weil Watson eben nicht über Schwungebenen oder –winkel nachdenkt, ist sein Geist ruhiger. Sein Körper kann sich dem geeigneten Rhythmus hingeben. Es ist wichtig, das richtige Tempo für den Schlag zu finden – doch das findet sich nur, wenn die Gedanken an die Schlagtechnik nicht alles dominieren und damit das Handeln einschränken.

Geistige Vorstellungen

Bubba Watsons Spielfreude spiegelt sich auch in unkonventionellen Schlägen wider. Und solche ungewöhnlichen Schläge ruft er sich bereits vor der Ausführung vor sein geistiges Auge. Watson vertraut diesen Bildern und überlässt es seinem Körper, ihnen zu folgen. Weil er nie einen Golfpro hatte, der ihm sagte, was er vermeintlich falsch macht, hat Watson vom ersten Schlag an seinen individuellen Weg beschritten – ohne

Hindernisse in Form von „Wenn“ und „Aber“ im Kopf.

Spüren und fühlen

Eine der zentralen Techniken im Mentaltraining ist das Visualisieren, also das Schaffen innerer Bilder. Spitzengolfer wie Bubba Watson verdanken ihre Erfolge auch täglichen Visualisierungsübungen. Sie stellen sich vor, wo der Ball landen wird – das Unterbewusstsein übernimmt dann Dinge wie Kraftanpassung, Handführung usw. Fangen Sie an, Ihre Schwünge mehr vor dem inneren Auge zu sehen und zu fühlen. Wenn Sie visualisieren, sollten Sie das mit allen Sinnen tun, so intensiv und detailreich wie möglich. Dann entsteht eine Emotion dazu. Und diese hilft, die geistigen Bilder gut zu verankern und abrufen zu können. Probieren Sie aus, Ihre Schläge mit geschlossenen Augen zu üben. Damit folgen Sie automatisch mehr Ihrem Gefühl, als dem, was Ihr Auge Ihnen vermittelt. Das sieht im Zweifel mehr Hindernisse als tatsächlich vorhandene Möglichkeiten und schränkt Sie damit ein.