

UNTER DRUCK IHR GOLFPOTENTIAL AUSSCHÖPFEN

Noch ist das Wetter gut und es ist die Zeit im Jahr, in der in vielen Clubs Meisterschaften ausgetragen werden oder man in Turnieren versucht, sein Handicap zu verringern. Dieser Artikel wird Ihnen dabei helfen, Ihr volles Potential als Golfer zu entfalten.

Da gibt es nämlich etwas, was wir alle unabhängig von unserem Spielniveau oder unserer körperlichen Verfassung tun können und das ist **SICH DEN SCHLAG BILDLICH VORSTELLEN**. Ein entscheidender Faktor für den Erfolg professioneller Tourspieler. Alle machen das.

Nehmen wir z.B. die Gewinner der letzten beiden US MASTERS:

Über Jordan Spieth ist oft zu hören, dass er von sich sagt, dass seine Fähigkeit zu visualisieren einen großen Teil seines Erfolgs ausmacht.

Bubba Watson kann sich Schläge so gut vorstellen, dass selbst seine Profikollegen nur davon träumen können. Auch Jack Nicklaus spricht davon, dass er sich den Schlag, den er spielen möchte, vorstellt, als ob es ein Film wäre.

Die Physiologie

Ob Sie es glauben oder nicht, Gehirn und Körper werden sofort dahingehend aktiviert, das zu erreichen, was Sie sich vorstellen, solange Sie davon überzeugt sind, dass Sie es erreichen können. Zellbiologen und Quantenphysiker haben diese Tatsache bewiesen. Offenbar macht es für das Unterbewusstsein keinen Unterschied, ob etwas vorgestellt oder real ist, deshalb wird es alles daran setzen, das vorgestellte Bild Wirklichkeit werden zu lassen. Es macht auch keinen Unterschied zwischen gut oder schlecht – für das Unterbewusstsein handelt es sich lediglich um Bilder. Jeder Golfer weiß, wie schädlich es sich auswirkt, wenn man sich vorstellt, dass der Ball im Wasser landet. Die gute Nachricht ist, dass positive Bilder, die wir uns vorstellen, genauso wirkungsvoll sind.

Wann sollten Sie visualisieren

Sich den Schlag, den Sie spielen wollen, vorzustellen, sollte ein wesentlicher Teil Ihrer Vorbereitungsroutine für den Schlag sein. Je besser Sie sich vorstellen können, wie der Ball fliegt, um so größer ist die Chance, dass dieser Schlag ein Treffer wird. Es ist jedoch von äußerster Bedeutung, dass Sie, **BEVOR** Sie ausholen, alle Bilder loslassen, denn diese sind ja in der Zukunft. Während des Schwungs möchten Sie ja in der **GEGENWART** sein. Wenn Sie sich während des Schwungs aufs Ziel fixieren, erzeugen Sie vermutlich Spannung und Ihr Schlag fällt nicht gut aus. Kurz vor Beginn des Ausholens kehren Sie zum Augenblick zurück, indem Sie sich auf eine **KAGAMI Übung** oder ein spezielles Gefühl bei Ihrem Schwung konzentrieren. Oder Sie betrachten einfach das Gras unter Ihrem Ball.

Wie Sie visualisieren

Je interessanter die Bilder sind, die wir uns vorstellen, um so wirkungsvoller sind sie. Wenn Sie sich beispielsweise einen „Chip and Run“ Schlag vorstellen und sehen, wie Ihr Ball auf einer bestimmten Stelle im Rasen landet und auf das Loch zurollt – lassen Sie den Film auch **RÜCKWÄRTS** abspielen: Wie der Ball aus dem Loch hüpfte und auf dem Rasen zu der Landezone rollt und an die Stelle hüpfte, wo er sich jetzt gerade befindet! Auf meiner DVD finden Sie dafür eine wunderbare Stelle.



Wenn Sie sich den Schlag nicht vorstellen können, gibt es dafür zwei Hauptgründe:

a) Sie sind nicht vollkommen überzeugt, dass Sie Ihr Ziel erreichen können, deshalb fällt es Ihnen schwer, sich das vorzustellen.

Nehmen Sie sich in diesem Fall ein kleineres Ziel vor und schauen Sie, ob Ihnen dann die Visualisierung des Schlags leichter fällt.

b) Sie sind es nicht gewohnt, zu visualisieren. Sie lassen sich beim Spiel mehr von Körpergefühlen leiten. Wenn Sie es üben zu visualisieren, werden Sie darin besser werden, wie wenn Sie einen Muskel trainieren. Oder Sie können den nächsten Schlag fühlen, wie Sie ihn spielen möchten.

Natürlich ist es auch wichtig, dass Sie Ihre Technik praktizieren und lernen, wie Sie eine Strategie für einen Schlag oder ein Loch entwickeln. Ihr Gehirn/Körper muss eine Idee davon haben, wie Sie den gewünschten Schlag spielen können. Visualisieren ist wie die Sahne auf dem Kuchen – es macht das Spiel zu einem noch größeren Genuss!

Viel Spaß!

Sabana Crowcroft
KAGAMI Golf & Leadership Academies