Tutorials

Alle Tutorials

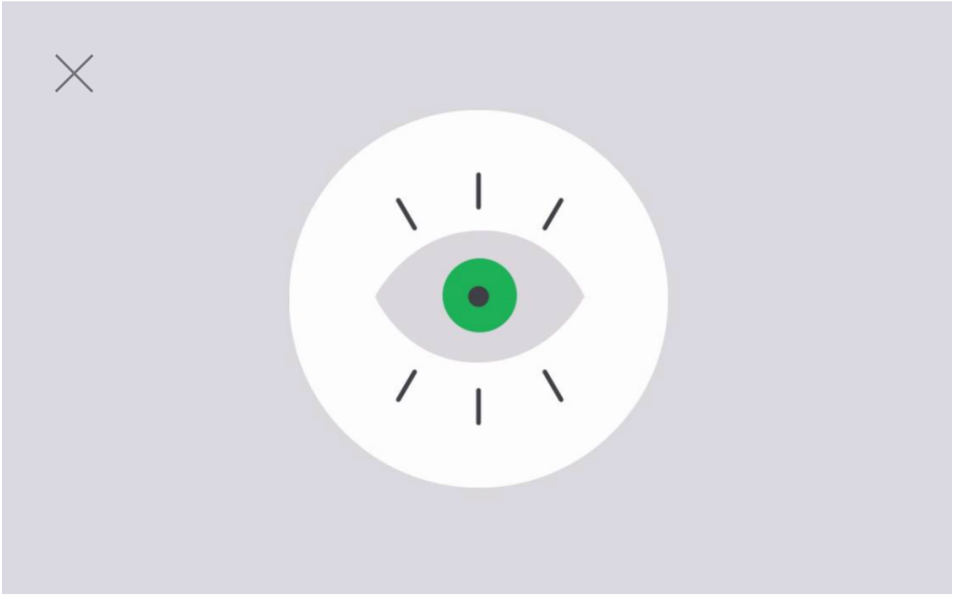
Tipps

Alle Tipps

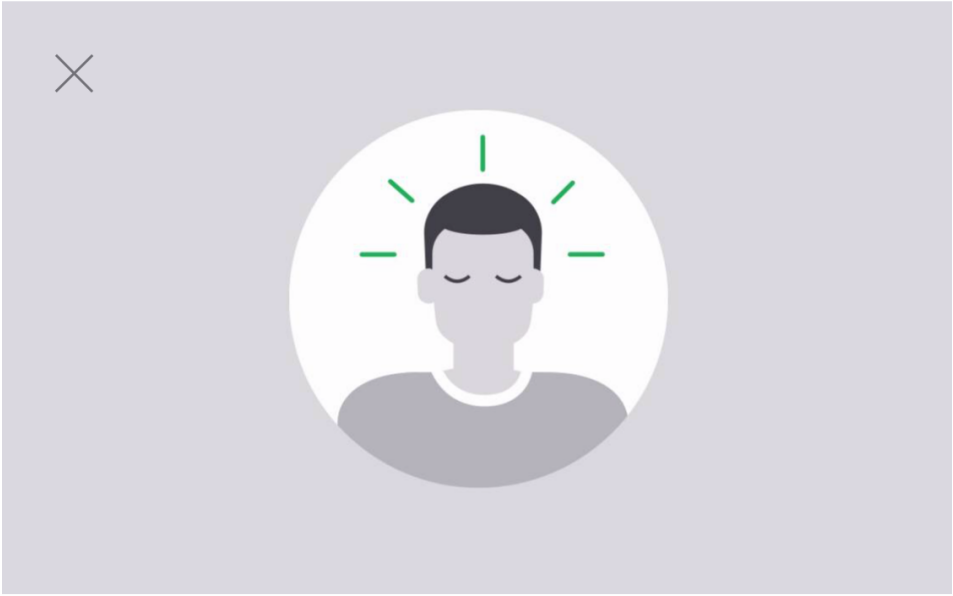
Geist

Emotionen steuern, Spiel beeinflussen

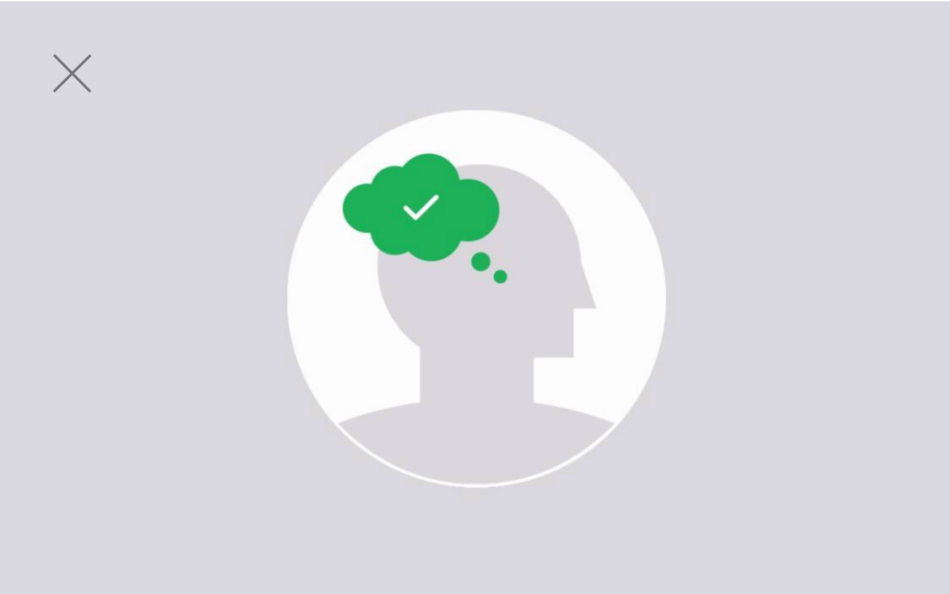
Der wichtigste Schlag ist immer der nächste, das hat schon Ben Hogan gewusst. Leider führen Emotionen – Nervosität, aber vor allem Angst und Furcht – sofort zu einer Muskelverspannung, einem veränderten Rhythmus, einem technisch veränderten Schwung und damit zu einem unerwünschten Ergebnis. So ist die Frage für ambitionierte Golfer unumgänglich: Wie kann ich meine Emotionen so beeinflussen, dass sie mich nicht beeinflussen? Und wenn doch, dann positiv?



Eine Möglichkeit ist das „Augen-Tuning“. Mit schnellen Augenbewegungen können wir unsere Stress-Gedanken unterbrechen und die kontraproduktiven Emotionen und dazugehörigen Stresshormone in wenigen Sekunden abbauen. Suchen Sie sich schon auf dem Weg zum Ball optische Fixpunkte (z.B. Bäume). Zwischen diesen lassen Sie ihre Blicke kurz horizontal hin- und herwandern (ohne den Kopf selber zu bewegen) – wie mit einem schnellen Scheibenwischer, etwa 10-20 Mal.



Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit dieser Methode, die sogenannte wache „REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement) erzeugt. Solche durchlaufen wir automatisch mehrfach im nächtlichen Schlaf. Sie dienen der optimalen Vernetzung aller Gehirnareale und damit dem „Entstressen“ von Sinnesreizen oder belastenden Emotionen: die entscheidende Voraussetzung für das Abrufen von persönlichen Bestleistungen – auch bei schwierigen Schlägen.



Sehr hilfreich ist es außerdem, sich vor schwierigen Schlägen einen besonders guten Schlag in einer ähnlichen Situation vor Augen zu rufen und dadurch im guten Selbstvertrauen zu „baden“ und mit größerer innerer Lockerheit den Schwung auszuführen.

Der visuelle Reiz eines „bedrohlichen Schlages“ kann Sie mit Stresshormonen durchfluten. Deshalb sollten Sie schon auf dem Weg zu dieser Herausforderung zudem den Stress am besten „weg-atmen“. Dadurch beeinflussen Sie Ihre durch die Aufregung erhöhte Herzfrequenz positiv und können entspannter und zugleich mutiger – mit besserem Selbstvertrauen – über den Ball stehen: Sehr tiefe Atemzüge (Bauchatmung) regulieren schon in wenigen Sekunden bzw. Minuten unsere Herzfrequenz.

Diese Verbesserung reduziert Stresshormone und lässt positiv wirkende Hormone produzieren. Gleichzeitig sendet das Herz positive Signale an Ihr Gehirn und verbessert hierdurch Ihre emotionale und mentale Stimmung und ermöglicht dadurch Ihre persönliche Bestleistung – auch unter Druck.

Die Tippgeberin

Marion Klimmer

Marion Klimmer ist Mentaltrainerin, Emotions-Coach und passionierte Golferin (HC 5,9). Sie bereitet seit mehr als 14 Jahren Führungskräfte und Sportler auf Prüfungssituationen und Turnier-Performance vor. Zuvor arbeitete sie zehn Jahre als Fach- und Führungskraft bei Beiersdorf, Vattenfall und Otto.

› Mehr über Marion Klimmer