



Ein Selbstversuch in Sachen **GOLF MENTAL**

DAS PROBLEM MIT DEM KOPE

Wenn das Abbild eines echten Kerls, der beruflich in einer Sondereinheit der Polizei Verbrecher jagt, zitternd an einem leichten Par 4 steht und dort dann (mit HC -9,5) eine 11 auf der Scorekarte notiert, hat der mentale Aspekt des Golfsports mal wieder in voller Härte zuge-

schlagen. So geschehen in einem durchschnittlichen Mannschaftsspiel in einer durchschnittlichen Ligaklasse. Bis auf wenige Ausnahmen macht der Kopf uns Golfern permanent einen gehörigen Strich durch die Wettkampf-Rechnung.

Weitere Beispiele gefällig? Schauen Sie sich einfach die allmonatlichen Ergebnislisten der Mannschaftswettbewerbe in Ihrem Bundesland an. Oder bli-

cken Sie mal genauer auf die Ergebnisse der Monatsbecher, Clubmeisterschaften und Sponsorenturniere – da bleiben Golfer aller Handicap-Klassen sehr regelmäßig weit unter ihren spielerischen Fähigkeiten.

Mir selbst ist es in diesem Jahr bei den Clubmeisterschaften erneut passiert. Zwei Runden lang »gesteuert« statt »geschwungen«. Erst in der letzten Runde ei-

Fotos: ????

ne passable Leistung, die mich auf ein Rundenergebnis von 10 über Par schielen ließ. Bis zur 18. Da schaltete sich der Kopf in Form des sogenannten Mandelkerns (Amygdala) ein. Dieser Bereich in unserem Hirn ist, vereinfacht gesagt, für die Steuerung unserer Atmung und des Herzschlags verantwortlich. Zudem ist die Amygdala an das motorische System des Körpers angeschlossen. Bei starken Emotionen, wie bspw. Angst, startet die Amygdala ihr ganz privates Stressprogramm. Im Nachhinein muss sich die Situation an der 18 also wie folgt abgespielt haben:

- **Auge an Mandelkern:** »Clubterrasse voll, alle gucken.«
- **Verstand an Mandelkern:** »Bisher gute Runde, versau es dir nicht, beruhige dich.«
- **Auge an Mandelkern:** »185 Meter, Wasser links und stürmischer Gegenwind.«
- **Ego an Mandelkern:** »Eisen 2, leicht gefaded entspannt in den Wind.«
- **Verstand an Mandelkern:** »Habe den ganzen Tag noch kein Eisen 2 gespielt.«
- **Ego an Verstand:** »Halt die Klappe, ich kann das, lass uns den Dicken machen.«

Mandelkern – blinkt mittlerweile wie eine Discokugel – erhöht Atem- und Pulsfrequenz dramatisch, sorgt für hölzerne Muskelkontraktion und schaltet auf Golfermodus »Panik«.

Das Ego gewann schließlich das Duell mit dem Mandelkern und der Panikschwung mündete in einem getoppten Semi-Socket nach gut 45 Metern Rollflug. Die weiteren Schläge erspare ich meinem Langzeitgedächtnis, zumal ich in meinem Selbstversuch gerade gelernt habe, dass sich zurückschauen nicht wirklich lohnt. Daher nur kurz die Chronistenpflicht: Der Ball lag mies im hohen Rough, der zweite Schlag ging in den Teich vorm Grün und der vierte dann über das Grün hinweg. Chip und Putt sicherten mir eine sechs, mit der ich noch relativ gut bedient war.

Höchste Zeit also, sich mit dem Thema »Golf und Mentaltraining« näher zu beschäftigen. Ich habe mich dazu mit

zwei Mentalcoaches getroffen, die im Business- und Sportbereich eine interessante Vita nebst namhafter Referenz aufzuweisen haben:

Buchautorin Marion Klimmer setzt ihren Fokus auf Selbstcoaching-Instrumente, die auf Erfolgsgeheimnissen zahlreicher Profisportler, Gründerpersönlichkeiten und Vorständen basiert. Sie stammt selbst aus der Wirtschaft und durchlief etliche Positionen als Fach- und Führungskraft. In Einzelcoachings sorgt sie mit effizienten Methoden dafür, dass sich emotionale und mentale Blockaden auflösen und Ängste oder Phobien verschwinden. Ein probates Mittel dazu ist das sogenannte »wingwave«. Sie lebt und coacht in Hamburg.

Buchautor Ewald Mader setzte mit dem Buch »Denken Sie noch oder golfen Sie schon?« ein erstes Statement in Sachen Selbsthilfe für Golfer. In seinem neuesten Werk »Der Weg zum Top-Golfer« vertieft

und konkretisiert er die Anleitungen zum erfolgreich entspannten Golf. Ewald Mader ist sehr pragmatisch orientiert und blickt auf eine ausgesprochen erfolgreiche Berufskarriere zurück, in der er ein erfolgreiches IT-Unternehmen gründete und führte. Mittlerweile leitet der Vater von drei Söhnen seine eigene Stiftung und lebt mit seiner Lebensgefährtin, einer Diplom-Psychologin in Berlin.

Das Kennenlernen verschiedener Techniken stand im Vordergrund des Selbstversuches, denn Bücher zu dem Thema hatte ich bereits genügend gelesen. Bei vielen Publikationen störte mich, dass sie nur eine Auflistung von Dingen enthielten, die man sich hinter die Ohren schreiben sollte und eher selten eine konkrete Anleitung, wie ich selbst an mir arbeiten kann.

Bei beiden Terminen steht natürlich die Anamnese im Vordergrund: Wo drückt der Schuh? Wo ist der Lei- ▶





Ewald Mader

den Druck am höchsten? Woran möchte man arbeiten?

Frau Klimmer setzt im ersten Coaching auf den Myostatiktest, eine interessante Methode, die von der Sporthochschule Köln sogar weiterentwickelt wurde. Man kann den Test wie folgt zusammenfassen: Ich halte den Daumen und Mittelfinger so stark ich kann gegeneinandergepresst. Der Coach stellt mir dann einige Fragen und checkt direkt nach jeder Frage, ob er die Finger leicht voneinander trennen kann. Ist das der Fall, ist es ein Hinweis auf einen Stressor. Für jemanden wie mich, dem sich Dinge praktisch erklären müssen, ist es spannend zu sehen, wie einfach dieses Tool funktioniert. Wenn ich sage: »Ich sitze gerade bei Frau Klimmer im Coaching«, kann sie die Finger nicht lösen. Sage ich aber: »Ich sitze gerade auf dem Mond«, löst sie die Finger locker voneinander. Da unsere kognitiven und mentalen Prozesse vor allem im Großhirn stattfinden, teilt sich mentaler Stress besonders schnell im Handmuskel mit, da er in diesem Areal überproportional aktiv ist. Das ist das Geheimnis des Tests.

Herauskommt, dass ich wohl ungern im Mittelpunkt stehe und meine Wir-

kung auf andere Menschen in großem Maße selbst beurteile. Das passt natürlich schlecht zu einem Abschlusssatz vor Ryder Cup-Kulisse, also ran an das Problem:

Wir entwickeln einen Suggestionstext, der als Selbstbildcoaching und positiver Glaubenssatz dient und setzen diesen in einer ersten wingwave-Sitzung um. Wingwave ist populärwissenschaftlich beschrieben eine Methode zum Leistungs- und Emotionscoaching, die darauf basiert, die REM-Phasen, d.h. die Traumphasen in der Nacht, im Wachzustand zu simulieren. Wir bewegen unsere Augen während dieser REM-Phasen (Rapid Eye Movement) sehr schnell hin und her. Es wird vermutet, dass wir diese REM-Phasen zur Verarbeitung von Erlebnissen nutzen und Teile davon im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden. Um in den Zustand des Traumes zu gelangen, bewegt der Coach die Finger vor dem Auge rasch hin und her und die erlebte Situation wird mit einem zielführenden Suggestionstext erneut durchgespielt. Das Ganze dauert nicht lange, man ist bei vollem Bewusstsein und erreicht eine unterbewusste Ebene, die ohne Stimulation nicht möglich wäre. Spannend.

Der zweite Termin mit Ewald Mader

entführt mich in die Welt der Hypnose. Das Wort Hypnose löste bei mir bis vor einigen Jahren eine Blockade aus, zumal ich immer dachte, dass man während einer Hypnose komplett »weg« wäre. Ist man aber nicht. Man befindet sich eher in einem Dämmerzustand, bei dem man jederzeit abbrechen kann. Ich hatte vor Jahren eine Erfahrung mit dieser Art von Therapie und ging daher erwartungsvoll in meine »Golf-Hypnose«.

Bei der Hypnose ist es dem Hypnotiseur möglich, sein Gegenüber im Unterbewusstsein zu begleiten. Unter Hypnose kann der Patient auf Ereignisse blicken, die ihm im Bewusstsein versperrt bleiben. Beispiel: Wenn Sie im Alter von elf Jahren überfordert waren, weil bspw. Ihr Vater vor Ihnen als medizinischer Notfall zusammengebrochen ist, können Sie unter Hypnose als Erwachsener erneut in diese Situation gehen und sie ruhiger managen. Sie »überschreiben« quasi das gespeicherte Programm auf der Festplatte und die Auswirkungen, dieses Jahrzehnte zurückliegenden Erlebnisses, die sich darin äußerten, dass Sie später bei erneuten Erkrankungen von Angehörigen selbst körperliche Symptome zeigten, werden verschwinden.

Die Reise durch die Zeit zu sich selbst scheint übrigens aktuell ein sehr populärer Weg zu sein, denn das Buch »Das Kind in dir muss Heimat finden« ist seit vielen Monaten in allen Bestsellerlisten (Spiegel, Stern und Amazon) in den Top 3 zu finden.

Auch bei diesem Termin steht die Anamnese im Vordergrund. Wir suchen nach bewussten Handlungsmustern und ihren Auswirkungen. Wann wird man nervös? Was hindert einen daran, auf dem Platz genauso entspannt wie auf der Range zu schwingen? In welchen Spielsituationen tritt das auf?

In der Hypnose unternehmen wir eine Reise durch die Lebensjahre und schauen auf Ereignisse, die als emotionale Störfaktoren wirken könnten. Ich, oder besser gesagt mein Unterbewusstsein, stoße dabei auf kleinere Vorkommnisse,

die wohl jeder mit sich herumträgt. Situationen, in denen man sich einer Gefahr ausgesetzt sah, man gehänselt wurde oder in denen ein Verlust drohte. Alle- samt nicht dramatisch, aber interessant, dass ich genau diese Vorfälle näher beleuchte und dann aus anderem Blickwinkel betrachte – und damit umprogrammiere. Herr Mader moderiert die Hypnose so, dass er mich mit einer gehörigen Portion Entspannung und gewachsenem Urvertrauen wieder in die Realität zurückholt. Wow!

Wieder im Gespräch erläutert er mir, dass sich fast jeder Profisportler mit Hypnose coacht. Für Tiger Woods gehört Selbsthypnose seit frühester Jugend zu seinem mentalen Werkzeugkasten. Die Hypnose mit Coach ist eigentlich nur zur ersten Entdeckung der Stressoren notwendig; später kann man sich mit Suggestionstexten, die auf die Problematik des jeweiligen Schülers zugeschnitten sind, bestens mit Selbsthypnose coachen.

Zum Abschluss des Coachings mit Ewald Mader gesellt sich Marion Klimmer wieder zu uns und ich erfahre im Doppel-Interview mit beiden, dass ich mir aus der Vielzahl von mentalen Coachingtools eine kleine, eigene Werkzeugkiste zusammenstellen muss. Diese muss erlernt und benutzt werden, immer und immer wieder, denn von alleine funktioniert auch mental nichts. ◻

INTERVIEW

Verstanden habe ich, dass ich »wingwave« und Hypnose für meine individuellen Problemstellungen als Lösungstool nutzen kann. Auch, dass dies nicht mit einer Sitzung getan ist, sondern man am Ball bleiben muss. Aber welche Möglichkeiten habe ich noch?

↔ **Ewald Mader:** Das erwähnte »am Ball bleiben« ist ein Schlüssel zum Erfolg. Das Gehirn funktioniert dabei nicht anders als ein Muskel. Sie werden bei einmaliger Übung wenig Erfolg erzielen. Stetige Wiederholungen und Adaptionen bringen langfristig den gewünschten Erfolg.

↔ **Marion Klimmer:** Die beiden Werkzeuge Hypnose und wingwave sollten Sie als einzelne Werkzeuge in ihrer kleinen Werkzeugkiste betrachten. Es wird immer wieder Momente geben, in denen Sie der Situation angepasste mentale Hilfsmittel benötigen. Zunächst aber sollten Sie beginnen, sich sinnvolle Ziele zu setzen. Diese Ziele agieren dann als Leitsätze. Die Betonung liegt auf »sinnvoll und erreichbar«, denn unser Gehirn ist nicht doof. Wenn Sie sich mit Handicap -14,5 den Gewinn des Masters in Augusta als Leitsatz hinlegen, wird das nicht funktionieren.

Also stattdessen was?

↔ **Klimmer:** Wenn Sie von -14,5 starten, wäre ein sinnvolles Ziel z.B., im nächsten Jahr größtenteils entspannte, schöne Runden unter 90 zu spielen. Das Ziel sollte stets realistisch erreichbar formuliert sein.

↔ **Mader:** Zudem sollte es auch motivierend und positiv verfasst sein. Nur keine negativen Formulierungen und Verneinungen à la: »Ich möchte nicht mehr dies

und das«. Damit kann unser Gehirn nichts anfangen. Über- und unterfordern Sie sich nicht in der Zielformulierung, denn dadurch setzen Sie sich entweder Stress oder Langeweile aus.

Apropos Langeweile. Herr Mader, ich habe bei Ihnen gelesen, dass Golf erst so richtig gut wird, wenn es sich langweilig anfühlt. Sie nennen das prozeduales Golf.

↔ **Mader:** Es gibt optional und prozedual tickende Menschen. Ein optional tickender Mensch wird am Fließband eher zugrunde gehen, weil er immer wieder neue Optionen und Herausforderungen sucht. Umgekehrt fühlt sich ein prozedual tickender Mensch in der Routine pudelwohl. Haben Sie schon einmal eine richtig gute Runde gespielt? Dabei werden Sie gemerkt haben, dass Sie gar nicht groß über diese oder jene Option nachgedacht haben – da sind Sie prozedual in einen Flow gekommen. Sie haben immer wieder dasselbe, abgespeicherte Schwungbild abgerufen, ohne groß nachzudenken und neue Optionen auszuprobieren. ◻

Marion Klimmer



Der Flow ist ein wichtiger Begriff dazu.

Ich hatte in der Tat auf sehr guten Runden das Gefühl, alles vollkommen im Griff zu haben. Keine Chance auf 3-Putts oder verzogene Wedges. Vor allem aber keinerlei Schwunggedanken. Weshalb kommt man als Amateur eher selten in diesen Flow?

→ **Mader:** Das hängt mit fehlender Übung zusammen. Profis versuchen, permanent in diesem Flow zu spielen. Viele spielen auch nur dann schlecht, wenn sie nicht im Flow sind. In diesen Zustand zu kommen, trainieren die Profis seit frühester Jugend. Der Flow ist nichts anderes, als vollkommen im Hier und Jetzt zu sein. Golf ist ein Spiel der Gegenwart, nicht der Zukunft oder der Vergangenheit. Die meisten Freizeitgolfer hängen Schlägen über Tage und Wochen nach und denken diese Fehlschläge dann auch wieder in die Zukunft (»bloß nicht wieder da und dorthin schlagen«).

Und wie komme ich dahin? Wie lässt sich dieser Zustand erreichen?

→ **Klimmer:** Stellen Sie Störfaktoren ab. Trainieren Sie, sich nur in der Gegenwart zu bewegen. Im Flow spielen Sie Golf ohne den Verstand, Ihr Hirn ist im sogenannten Alphawellen-Zustand. Der Verstand, der Beta-Wellen sendet, ist ausgeschaltet. Und das ist gut für den Golfschwung, denn die intuitiven Bewegungsabläufe steuern wir mit der rechten Gehirnhälfte.

→ **Mader:** Damit unterschreiben wir übrigens auch. Unterschreiben Sie mal übertrieben langsam. Und? Sehr krakelig und hölzern geworden! Sie haben bei der Langsamkeit jetzt mit der linken Gehirnhälfte, die für den Verstand zuständig ist, unterzeichnet. Ähnlich funktioniert auch Autofahren und Radfahren. Einmal erlernt (linke Gehirnhälfte) wird es in der Intuition (rechte Gehirnhälfte) abgelegt und Sie müssen nie wieder darüber nachdenken.

→ **Klimmer:** Ein guter Ratgeber ist es also, die denkende Hirnhälfte zum Schweigen zu bringen und den Beta-Wellen des Hirns Platz zu geben.

Wie genau?

→ **Klimmer:** Martina Eberl hat sich mit ihrem Caddie immer ein bestimmtes Thema für die 18 Loch ausgesucht und dieses auf der Runde mit ihm debattiert. Somit hatte sie weniger Chancen, sich darauf zu konzentrieren, wie sie ergebnistechnisch liegt oder wie sie Schläge ausführt. Annika Sörenstam hat vor Schlägen rückwärts gezählt und dann »Fairways & Greens« vor sich hingemurmelt. Mit dem Zählen hat sie den Prozessor der denkenden Hirnhälfte unter Last gehalten, damit sich dieser nicht in die Intuition mischt.

Und machen Sie alles in der Vorbereitung ruhig. Ruhe strömt Beta-Wellen aus. Schlagen Sie sich mit Muße ein, hören Sie ruhige Musik, gehen Sie langsam und entspannt. Haben Sie jemals einen Fußball- oder Golfprofi eilig vom Parkplatz ins Stadion oder zum Tee 1 rennen sehen? Keine Chance! Sie schleichen bedächtig daher mit schöner Musik auf den Ohren...

Herr Mader, wer ist der »Innere Kritiker«, den Sie in ihrem Buch beschreiben?

→ **Mader:** Den kennt wohl jeder Golfer. Das ist die Stimme, die einem alles schlecht redet. Negativ emotional aufgeladene Ereignisse werden als Endloschleife im Selbstdialog auf einer Runde weiter gefüttert. Dazu gehört das typische »Ja, aber«. Ein vom Mitspieler positiv kommentierter Schlag wird sofort mit einem »Ja, habe ich aber nicht so getroffen, wie ich wollte« zerstört. Und es ist das am schwersten zu ändernde Metaprogramm, das bei uns Menschen abläuft. Das muss man mit positiven Glaubenssätzen trainieren. Der innere Kritiker ist so weit verbreitet, dass ich auf Golfplätzen kaum noch Golfer sehe, sondern fast nur noch innere Kritiker (lacht). Nur das Positive zu sehen, ist schwer, aber man muss es hart trainieren. Mit positiv formulierten Glaubenssätzen à la »locker, gerade und weit« vor jedem Schlag. Und arbeiten Sie auch mit visuellen Glaubenssätzen. Ich habe bspw. ein cooles Bild von mir, bei dem ich sehr aufrecht mit Sonnenbrille zum Abschlag gehe. Das habe ich in ein

Bild des prall gefüllten Abschlagsareals des Tee 1 beim Ryder Cup gesetzt. Schau ich jeden Tag an und glaube ich mir dann auch irgendwann. So machen es die Profis aller Sportarten.

Sie schreiben auch von »Anker setzen«, die bei Bedarf abgerufen werden können. Was meinen Sie damit?

→ **Mader:** Achten Sie mal auf die Profis. Jason Day z.B. schließt immer leicht die Augen vor dem Schlag und seine Augen scheinen zu flackern. Das macht er besonders unter Druck. Er realisiert dort ein kleines wingwave, in dem er einen Anker, wie bspw. »ruhig schwingen«, abgespeichert hat. Diesen hat er sich vorher per Autosuggestion »eingepflegt« und nachdem er abgespeichert ist, kann er diesen in Drucksituationen abrufen. Das machen fast alle Sportler. Häufig werden diese Anker als »Spinnerei« oder »Macke des Sportlers« abgetan, dabei ist dies einer der Wege, in den Flow zu kommen oder Drucksituationen zu überstehen.

Also bleibt zusammenfassend zu sagen, dass es doch ein wenig Arbeit erfordert, sich mental eine persönliche Werkzeugkiste zusammenzubasteln.

→ **Klimmer:** Absolut. Sie müssen zunächst an sich identifizieren, was Ihre richtigen Glaubenssätze sein könnten, dann den inneren Kritiker zum Schweigen bringen und die richtigen Mentaltechniken trainieren, um die Werkzeuge auch anwenden zu können.

→ **Mader:** Es gibt in unseren Büchern viele Anleitungen zur Selbsthilfe. Sehr pragmatisch, das hätte hier aber nicht in Ihre Interviewzeit gepasst. Es geht darum, wie man welche Praktik selbst erlernen kann. Es reicht von Range-Tipps über Probenschwünge bis hin zu Simulationen und Notfallprogrammen. Einfach und kurz beschrieben.

Weshalb schaffen es eigentlich so wenige deutsche Spieler auf die beiden großen Touren in Europa und den USA, obwohl Deutschland im Jugendbereich eine sehr

große Rolle spielt? Eine Frage, auf die ich seit langer Zeit keine befriedigende Antwort erhalte. An den Bedingungen und an der Anzahl der Golfer kann es wohl kaum liegen, wenn jedes Jahr Finnen, Dänen und Schweden vorne mitspielen. Von Italienern und Spaniern, die über viel weniger Golfer als Deutschland verfügen, ganz zu schweigen. Ist das mental zu begründen?

→ **Mader:** Ich würde Ja sagen. Ich kenne die Trainingspläne des DGV und bin der Meinung, dass das Mentaltraining unterrepräsentiert ist. Zudem hege ich den Verdacht, dass andere Länder das wett-kampforientierte Training in den Vorder-

grund stellen. Vielleicht sind wir da zu »verkopft« und denken zu sehr in Schwungebenen. Das wäre eine mögliche Begründung, aber es ist schwer, dies von außen zu beurteilen. Die genauen Faktoren müssten die Verantwortlichen untersuchen. Ich finde die Frage spannend!

Also habe ich bereits eine Antwort für unseren Mannschaftskapitän, der gerade Ideen sammelt, was denn wie in der neuen Saison trainiert werden soll. Frau Klimmer, vielleicht noch ein kurzes Schlusswort von Ihnen? Was ist das wirklich Wichtigste bei uns Golfern, um mental voranzukommen?

→ **Klimmer:** Wir sollten aufhören, mitzuzählen und uns darum zu kümmern, was wohl die anderen von uns denken! Diese tief menschliche Angst der Außenwirkung ist im Golf wirklich sehr hinderlich. Das kann und sollte man sich abtrainieren. Nur dann kann sich die Amygdala auch langfristig bei Ihnen beruhigen.

Vielen Dank Ihnen beiden!

Webseiten der Interviewpartner

- 🌐 handicap-golf-verbessern.de
- 🌐 golfcoachmental.de
- 🌐 klimmer-coaching.de



Ewald Mader: »Denken Sie noch oder golfen Sie schon?«

Denken Sie noch oder golfen Sie schon? Lassen Sie Ihr Golferhirn unbeaufsichtigt! Handicap einstellig oder ins Plus! Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihr Handicap ins Plus bringen können, dann sollten Sie dieses Buch unbedingt lesen. Die Lektüre ist ein Muss für all diejenigen, die es zur Expertise bringen und erfolgreich sein wollen und zwar dauerhaft. Aber auch einfache, direkt anwendbare

Methoden für jedes Handicap werden thematisiert, wobei der Autor viel Hintergrundwissen vermittelt. Das Besondere: Ewald Mader spricht neben der extrinsischen vor allem die intrinsische Motivation an und inspiriert den ambitionierten Leser, sich mittels Mentaltraining auf seine inneren Kräfte sowie auf sein Selbstvertrauen zu besinnen. »Mentalwissen und direkt anwendbare Methoden für Golfer, ganz gleich, welches Handicap. Und der innere Zweifler ist endlich still im Kopf.« **Verlag Menschen Groß machen, 262 Seiten**



Ewald Mader: »Der Weg zum Top-Golfer«

Das vorliegende Buch mit Übersichtsplakat bringt Sie sofort in die Anwendung von Mentaltechniken. Sie können sofort loslegen. Jeder führt einen inneren Selbstdialog. Selbstgespräche in Form von Affirmationen und Suggestionstexten sind der einfache und essenzielle Einstieg in positive Selbstgespräche, für bessere Leistungen beim Golf. Das gilt für den Neueinsteiger wie für »alte Hasen«, die zuerst den »inneren Kritiker« drehen müssen, bevor

das nächste Handicap-Level erreicht werden kann. Für Leistungsgolfer und Profis sind Selbstgespräche selbstverständlich. Darüber hinaus ist mentale Fitness sehr wirkungsreich. Denn in einem ressourcenvollen Zustand, Turniere zu absolvieren, angefüllt mit Ruhe, Konzentration und Selbstvertrauen, bedeutet ein höheres Leistungspotenzial und größere Stressresilienz. Auch hier enthält das Plakat eine Anleitung direkt zur Verwendung von Anker, z.B. eines Ruheankers, oder gibt Ihnen eine Atemtechnik an die Hand, die Sie zur »Beruhigung« anwenden können. Diese sind für jeden Golfer nicht nur in Drucksituationen essenziell. Wer es noch einfacher und direkter haben möchte, kommt an der Nutzung von Hypnose, so wie es die ganz großen im Sport machen, z.B. Tiger Woods, nicht vorbei. In diesem Buch finden Sie einen Hypnotext zur eigenen Anwendung – zur »Leistungssteigerung« –, mit dem Sie Ihr Unterbewusstsein ganz bequem für sich arbeiten lassen. Einfacher kann die Anwendung von Mentaltraining nicht sein. **Verlag Menschen Groß machen, 164 Seiten**



Marion Klimmer: »So coachen sich die Besten«

Magenschmerzen vor Prüfungen, Aufregung vor wichtigen Präsentationen, zitternde Hände beim Golfabschlag – es ist schwierig, die eigene Höchstleistung in Stresssituationen zu erreichen und auf den Punkt genau abzurufen. Marion Klimmer zeigt neurowissenschaftlich fundiert, wie Stress entsteht und wie man ihm mit professionellem Selbstcoaching beikommt. Der Leser erfährt, wie Erfolgsverhinderer identifiziert und emotionale Blockaden aufgelöst werden – die Voraussetzung für situative Top-Performance. Mit Methoden wie »wing-wave«, »Reiss-Profil« und vielen anderen finden Prüfungskandidaten, Spitzensportler, Manager und Privatpersonen ihr emotionales und mentales Gleichgewicht in prüfungsähnlichen Situationen. Zusätzlich verraten 28 Top-Performer in Interviews ihre persönlichen Höchstleistungs-Strategien: ZDF-Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein erzählt zum Beispiel, wie sie sich auf ein wichtiges Fußball-Länderspiel vorbereitet. XING-Gründer Lars Hinrichs erklärt, wie er mit Druck umgeht und Martina Eberl verrät ihre Tricks, mit denen sie als Profigolferin Turniere gewinnt. **Redline Verlag, 280 Seiten**



Bob Rotella: »Der 15. Schläger«

Jeder Golfer darf 14 Schläger im Bag haben, doch die wirklichen Sieger haben ein klein wenig mehr dabei – eine mentale Einstellung, die sie besser spielen lässt als alle anderen. Dr. Bob Rotella, Autor des Erfolgstitels »Das Golf Ihrer Träume«, fasst in diesem Buch seine Erfahrungen als Golfpsychologe zusammen und verrät jedem Spieler, wie er besser werden kann, bevor er einen Fuß auf den Abschlag setzt. Golfstars wie Tiger Woods nutzen den »15. Schläger«, um negative Gedanken, Zweifel und Ängste auszublenden. Nur mit ihm können Champions im Training und im Turnier ihre volle Leistung erbringen. Spieler, denen die richtige mentale Einstellung fehlt, sind oft niedergeschlagen und frustriert. Selbstbewusste Spieler können dagegen ihr Potenzial voll ausschöpfen. In diesem Buch stellt einer der bekanntesten Golfautoren ganz einfache Methoden vor, mit denen Golfer jeder Spielstärke ihrem Spiel den richtigen Kick geben können. **Copress, 192 Seiten**

Buchtipps