

Eh klar. Sie sind gerade richtig super drauf – voll fokussiert im Training oder „in the zone“ während eines Turniers, **UND DANN ... DAS!** Was genau, ist nebensächlich. Es gibt immer irgendetwas, das Sie um Konzentration und Ruhe bringen wird. Lernen Sie, damit umzugehen!

Ab in die Mitte!

VON DR. AXEL MITTERER

In jeder Sportart gibt es Faktoren, die nichts mit dem zu tun haben, worum es eigentlich gerade geht. Oder zumindest gehen sollte. Beim Golfen, und da pflichten Sie mir vermutlich bei, fallen diese besonders stark auf: zum Beispiel Lärm. Stellen Sie sich vor, sie spielen in der Nähe eines Flughafens, wo alle fünf Minuten ein dicker Brummer landet oder abhebt. (Lachen Sie nicht, es gibt geniale Plätze direkt unter Einflugschneisen – zum Beispiel Son Gual auf Mallorca!) Aber auch fast kaum wahrnehmbare Geräusche können

extrem stören, wie zum Beispiel das Klimpern des Mitspielers mit seinen Tees im Hosensack, während Sie sich auf den Abschlag konzentrieren. Dagegen kann man was tun! Entweder den Umstand ändern – also im konkreten Fall den Mitspieler rüffeln – oder sich auf den Umstand einstellen, weil er nicht änderbar ist. Damit sind wir auch schon mitten im Thema.

ZIEMLICH UMSTÄNDLICH

Aus psychologischer Sicht kennen wir äußere und innere

Umstände. Diese können von mir änderbar oder nicht änderbar sein. Wir beschäftigen uns hier mit den vom Sportler nicht änderbaren inneren und äußeren Umständen. Ein Paradebeispiel für einen äußeren Umstand ist das Wetter. Es ist immer wieder erstaunlich, wie viele Sportler sich mit dem Wetter beschäftigen und sich schon vorab sorgen und damit enorm viel Energie verbrauchen! Regnet es morgen? Wie lange? Wie stark geht der Wind? Wie wirkt sich das auf das Gelände, auf mein Spiel aus und so weiter.

WETTBEWERBSVORTEIL SICHERN

Ich habe noch keinen Sportler gesehen, der das Wetter ändern konnte. Ich habe aber schon einige Sportler erlebt, die das Wetter so genommen haben, wie es ist, die sich die entsprechende Wettkampftaktik zu-rechtgelegt haben und dadurch ganz entspannt in den Wettkampf gegangen sind. Sie haben dadurch auch einen Wettbewerbsvorteil, weil sie sich mit den wichtigeren und vor allem selbst beeinflussbaren Dingen beschäftigen können.

MENTAL-SPARSCHWEIN

Zur Vorbereitung auf die äußeren Umstände gehören Fragen zum Kurs (Länge, Design), zur Höhenlage (weiter oben fliegen die Bälle weiter), zu den Trainingsbedingungen, ja selbst zur Unterbringung. Wer weiß, was ihn ungefähr erwartet, spart enorme Energie, die er sonst durch sinnloses, weil die

»Immer wieder gibt es Umstände, die uns die nötige Konzentration oder Ruhe rauben. Um effektiv spielen zu können, ist es wichtig, ganz bei sich zu bleiben und fokussiert an die Aufgabe heranzugehen.«

AXEL MITTERER

FOTOS: GETTY IMAGES, JÜRGEN PLETTERBAUER, FRISCHAUF BILD

Umstände nicht veränderndes Ärgern verbraucht. Wir haben nur ein gewisses Quantum an mentaler Energie auf einem Konto, und mit dem müssen wir haushalten – egal, ob es sich um eine Runde oder ein mehrtägiges Turnier handelt! 80 Prozent der zu erwartenden Umstände sollten vorab bekannt sein und bearbeitet werden. Für die restlichen 20 Prozent sollte unsere gesparte Energie ausreichend sein.

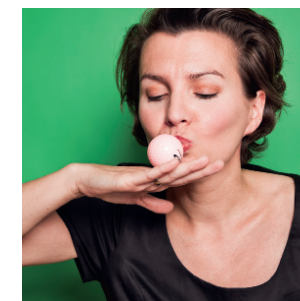
EHRlich zu sich selbst sein

Ein noch viel heikleres Thema sind die inneren Umstände. Dazu gehört eine gewisse Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Wie gehe ich damit um, wenn Zuschauer anwesend sind, wenn die bei Wettkämpfen unter Umständen gegen mich sind? Wie gehe ich mit eventuellen Verletzungen um? Akzeptiere ich die Situation und aktiviere die Selbstheilungskräfte, oder jammere ich und lege mir schon Ausreden zurecht? Und vor allem: Wie gehe ich mit meinen Mitbewerbern um? Baue ich mich an ihnen auf oder lasse ich mich von der Konkurrenz herunterziehen? Ärgern oder Ignorieren führt hier jedenfalls nicht zum Erfolg. Da kommt es einzig und allein darauf an, welche mentale Methode man anwendet, um wieder ganz in die eigene Mitte zu kommen und den Fokus zu halten oder wiederzuerlangen.



DR. AXEL MITTERER

Akad. Mental-Coach
Business und Sport
6020 Innsbruck
www.axelmitterer.at



VON KINDERN LERNEN

Weniger nachzudenken bringt mich weiter

VON KATHARINA TENTSCHERT

Wer kennt das nicht? Man steigt voller Vorfreude aus seinem Auto. Schnappt sich sein Bag. Nimmt sich voller Elan ein Kübel Bälle und geht auf die Driving Range. Und da sind sie auch schon: Lässig schlagen sie einen Ball nach dem anderen in Richtung Firmament. Kein Aufwärmen. Kein Probeschwing. Sie stellen sich einfach hin, holen aus und treffen. Der Neid könnte einen packen.

Dabei handelt es sich nicht um Golf-Pros oder Single-Handicapper, bei denen man eine solche Performance erwarten würde. Nein, es sind die Kids, die noch keinen Schulabschluss oder Führerschein haben. Die um 8 Uhr ins Bett müssen und von Mami und Papi von jeder Party abgeholt werden. „Die Lehrerin war heute voll gemein.“ Zack! Und wieder fliegt ein Ball in Richtung unendliche Weiten des Weltalls. „So viele Hausaufgaben sind echt fies.“ Zack! „Ich freu mich schon soooooo auf die Ferien!“ Zack!

Ich habe einen Führerschein. Ich habe einen Schulabschluss. Ich kann nach Hause kommen, wann ich will. Und dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – schaffe ich es nicht, mich so leicht und locker hinzustellen und abzuschlagen. „Den Schläger nicht zu fest halten. Auf die Hüfte achten. Das Ziel und dann den Ball fokussieren ...“ Tausend Gedanken und Schwungoptimierungs-Tipps schießen mir auf einmal durch den Kopf. STOP! Nicht denken! Hinstellen! Probeschwing! Abschlagen! Und oh Wunder, es klappt.

Fazit: In meinem nächsten Leben werde ich nicht mit vier Jahren Ski fahren lernen, sondern gleich mit dem Golfen anfangen. Das wird mir so manchen Kummer auf der Driving-Range ersparen. Und ich werde mit weniger Gedankenlast und mehr Leichtigkeit abschlagen.



Immer wieder gibt es Umstände, die uns die nötige Konzentration oder Ruhe rauben. Um effektiv Spielen zu können, ist es wichtig, ganz bei sich zu bleiben und fokussiert an die Aufgabe heranzugehen.