

# Golf - wie erreicht man Perfektion?

## Golf - wie erreicht man Perfektion?

„Wettkampf-Golf spielt sich vorwiegend zwischen den Ohren ab“. Dieser Ausspruch stammt von wohl einem der größten Golfer der Welt: Bobby Jones, der Mitte der 20er in der Amateurliga einer der dominierendsten Spieler war und vor allem durch sein historischen „Grand Slam“ im Jahre 1930 bekannt wurde. Um es kurz zu machen: Bobby Jones ist zweifelsohne einer, der weiß, wovon er spricht. Und wer sich bereits am Golfen erprobt hat, merkt vielleicht noch mehr, als bei anderen Sportarten, ist hier vor allem **mentale Stärke und Konzentration** gefragt.

### Der Kopf entscheidet

Wer also als Golfspieler sein Handicap verbessern möchte, sollte nicht nur den Abschlag, Putten oder Drillen auf dem Platz üben, sondern vor allem seine **Konzentration und Fokussionsfähigkeit** trainieren. Mental trainieren? Spontane Gedanken an Yodas Unterweisung an den jungen Luke Skywalker schießen in den Kopf - und sind nicht ganz abwegig.

Unterscheiden kann man zwischen allgemeinen Denk-Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, sowie Übungen, die speziell für Situationen auf dem Platz gedacht sind.

Beispielsweise hilft es als allgemeine Übung, sich regelmäßig auf Gegenstände zu fokussieren - diese können real sein oder mit geschlossenen Augen imaginiert werden. Für einige Minuten sollte also **allein das Objekt Gegenstand des Geistes** sein. Hintergrund der Idee ist es, Emotionen wie Frust, Stress oder gar Versagensängste komplett zu verdrängen, ebenso wie das Abschweifen zu anderen Gedanken vermieden werden soll. Diese Übung ist extrem variabel, beispielsweise als innerliches Zählen mit vorgestellten Zahlen.

In Kombination sollen dann auf dem Platz der konkrete Erfolgswille und positive Gedanken gestärkt werden. So kann es helfen, sich den auszuführenden Schlag als einen erfolgreichen vorzustellen und die **Details zu verinnerlichen**, bevor man ihn letztendlich ausführt. Diese intensive Imagination kann der Körper dann im folgenden Schlag umsetzen.

Die „Trockenübung“ des Fokussierens auf Objekte wird auf dem Platz umgesetzt: wer die Gefahr von Sand- oder Teichschlägen in seine Gedanken lässt, macht sie auch zu einem möglichen realen Ergebnissen. Stattdessen sollte man sich auf die zu erreichende Fläche konzentrieren und unwichtige Faktoren ausblenden.

### Ausrüstung bringt den letzten Vorsprung

Trotz mentalen Trainings kann es sein, dass die Kollegen einen letzten entscheidenden Vorsprung haben. Dies kann vielleicht an der richtigen Ausrüstung liegen. Denn selbst ein Tiger Woods wird mit einem unterdurchschnittlichen Schläger vermutlich nicht an seine üblichen Erfolge herankommen. Mittels **moderner Technik** ist es heutzutage möglich, Schläger ähnlich wie einen Maßanzug fertigen zu lassen: Kramski Putter können individuell angepasst werden, indem zunächst die individuellen Eigenschaften wie Methodik des Spielers oder Abläufe des Körpers während dem Schlag aufgezeichnet, analysiert und schließlich in der Ausführung des Schlägers Anklang finden, z.B. bei Länge, Gewichtsverteilung und der Griffstärke.

Zudem helfen zahlreiche praktische Golfaccessoires von Tivad, sich nicht von Kleinigkeiten oder durch unpraktische Hinderlichkeiten vom Wesentlichen ablenken zu lassen - sondern seine Gedanken aufs Golfen zu fokussieren.

