RICHARD GRAF

MACHT ÜBER EMOTIONEN GEWINNEN

Zwölf Rituale für sicheres Golf

Fotos von Klaus Knuffmann

kraemerverlag

RICHARD GRAF

MACHT ÜBER EMOTIONEN GEWINNEN

Zwölf Rituale für sicheres Golf

In Erinnerung an meinen Vater

Für dieses Buch wurde Martin Westphal auf dem 18-Loch-Fontane Course des Märkischen Golfclubs Potsdam fotografiert. Mehr zum Platz unter www.dermaerkische.de

Fotos
Klaus Knuffmann

Grafiken
Manuel Federl

© Karl Krämer Verlag Stuttgart + Zürich 2016
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

ISBN 978-3-7828-5005-6

RICHARD GRAF

MACHT ÜBER EMOTIONEN GEWINNEN

Zwölf Rituale für sicheres Golf

kraemerverlag

BIOGRAFIEN

RICHARD GRAF

Jahrgang 1956, Ausbildung zum Dipl.-Mathematiker, arbeitet als Business Coach in Unternehmen mit Schwerpunkt auf Change-Prozessen sowie als Personal Coach und Trainer für mentales und emotionales Golftraining. Sein Fokus im Golf liegt dabei auf dem Umgang mit Emotionen. Die Ergebnisse seiner langjährigen Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Emotionen und deren Auswirkungen auf Entscheidungen und Handlungen übertrug er auf das Golfspiel. Daraus entwickelte er die golfact-Werkzeuge, Rituale zum Umgang mit Emotionen. Er trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. An der Steinbeis-Hochschule Berlin leitet er die Arbeitsstelle Golf und Gesundheit. Mehr zu seinen Seminaren unter www.golfact.de

© Jana Simon

MANUEL FEDERL

Jahrgang 1987, ist gelernter Mediengestalter und studierter Kommunikationsdesigner (HTW Berlin). Er ist Co-Gründer des Designbüros www.mus-kat.de

KLAUS KNUFFMANN

Jahrgang 1969, hat nach dem Studium der Politikwissenschaft, Rechtswissenschaft und Journalistik in Bonn und Hamburg eine Ausbildung zum Fotografen absolviert. Heute arbeitet er als selbständiger Pressefotograf. Er ist seit mehr als 15 Jahren für Magazine wie Stern, Brigitte, GEO und National Geographic tätig.

INHALT

Wie Sie das Golf spielen, zu dem Sie fähig sind 6
PGA Professional Martin Westphal

Einführung in den Gebrauch der Rituale 8
Richard Graf

Was bringt mentales emotionales Golftraining? 12

Macht über Emotionen gewinnen – Was uns bewegt 18
K-I-E Konzept® – Wie wir Entscheidungen treffen 32
Rituale – Die Macht der Gewohnheit nutzen 40

Ritual Relax – Mentale Kraft für 18 Löcher 44
Ritual Schlag-Ende – Die Akzeptanz finden 52
Ritual Pre- und Post-Shot – Der Weg zum entschlossenen Schlag 60
Ritual Umgang mit Gefühlen – Wie Gelassenheit entsteht 70
Ritual Regulierung von Emotionen – Wie Souveränität entsteht 78
Ritual Ressource-Anker – Mit Freude in die Selbstverantwortung 86
Ritual Sicher entscheiden – Ohne geht‘s nicht 94
Ritual Visualisieren – Die Kraft der inneren Bilder 106
Ritual Zieldefinition – Ausgerichtet mit Präzision 114
Ritual Sicher putten – Den Score rasch verbessern 122
Ritual Innerer Dialog – Die Kraft der Umformung 130
Ritual Traumhafter Turnierstart 138

Danksagung 144

WIE SIE DAS GOLF SPIELEN, ZU DEM SIE FÄHIG SIND

MARTIN WESTPHAL

Gutes Golf zu spielen ist viel mehr als nur einen guten Schwung zu haben. Das habe ich in meiner Zeit als Profispieler immer wieder festgestellt. Wie oft habe ich erlebt, dass sich ein schlechter Schlag im Kopf geradezu einnistet und sich der Ärger darüber nicht wegstecken lässt, obwohl ich doch weiß, dass ich nach Abschluss eines Schlags das Ergebnis annehmen und entspannt zum Ball gehen sollte. Doch wie oft gelingt das nicht. Wie oft zeigen selbst erfahrene Spieler auf der Tour ihre Frustration, fluchen, schreien oder knallen ihrem Caddy den Schläger hin.

Wenn es nur bei einer kurzen Reaktion bliebe, wäre das ja noch hinzunehmen. Aber oft nimmt man die schlechte Erfahrung mit zum nächsten Schlag und überkompensiert ihn. War der Chip aufs Grün zu kurz, wird der nächste Chip zu lang. War der Abschlag zu weit rechts, ist der nächste zu weit links. Berufsspieler mit ihrer großen Erfahrung schaffen es meist noch eher, das Blatt wieder zu wenden, zumindest wissen sie, dass sie sich nicht zu sehr in die negativen Gefühle fallen lassen sollten. Bei Amateuren, die ein Turnier spielen, setzen sich die Störungen viel leichter ungebremst durch und nähren den Selbstzweifel.

Um unsere Emotionen in den Griff zu bekommen und zu einem angemessenen Umgang mit Ärger, Angst und Enttäuschung zu finden, der unser Spiel fördert, brauchen wir Rituale. Werkzeuge, die uns helfen, unsere Gefühlslage in den Griff zu bekommen und die uns befähigen, dass uns die Erfahrung bei einem schlechten Schlag nicht auch noch den nächsten Schlag verhauen lässt. Das ist das Ziel dieses Buches: dass wir Macht über unsere Emotionen gewinnen. Denn wir können noch so gut physisch und technisch ausgebildet sein, wenn wir unsere Emotionen nicht steuern können, werden wir leicht zum Opfer unserer Versagensängste.

Über Erfolg oder Misserfolg entscheidet nicht die Golftechnik alleine. Das wusste schon Jack Nicklaus. „Siegen hat nichts mit Perfektion zu tun“, sagte er einmal. „Es

gibt keinen perfekten Golfschwung. Wichtig ist, dass Dein Schwung funktioniert. Dass Du den Ball dort hinbringst, wo Du ihn hinhaben willst. Aber Du solltest wissen, an dieser Aktion sind Deine Emotionen beteiligt. Ein Siegertyp ist derjenige, der sein Emotionssystem auch unter größter Anspannung steuern kann."

Selbst wenn Sie kein Tourspieler werden wollen, wollen Sie Ihr Talent zu größtmöglicher Entfaltung bringen. Die golfact-Rituale, die Sie individuell anpassen können, sind dafür die optimale Grundlage. Ich wäre froh gewesen, wenn es zu meiner aktiven Zeit diese Rituale schon gegeben hätte. Ich bin überzeugt, dass ich dann souveräner gespielt hätte und vielleicht auch länger als Playing Professional aktiv gewesen wäre. Dem Amateur verschaffen die Rituale mehr Freude am Spiel und mehr Erfolg beim Turnier, was sich nicht zuletzt auf ein positives Mannschafts- und Club-Leben auswirkt. Vor allem in der Ausbildung von Golftrainern sollte das mentale emotionale Training einen festen Platz haben.

Ob Playing Pro, Teaching Pro, Mannschaftsspieler oder engagierter Amateur – die Rituale liefern dem Spieler jeder Handicap-Klasse die Basis, das beste Golf zu spielen, zu dem er fähig ist. Den Herren gleichermaßen wie den Ladies.

Martin Westphal, Jahrgang 1962, ist PGA Professional, DGV A-Trainer und seit 2004 Geschäftsführer des Märkischen Golfclubs Potsdam. Bei der PGA of Europe arbeitet er mit an der Angleichung der Ausbildungsrichtlinien im europäischen Golfsport.

EINFÜHRUNG IN DEN GEBRAUCH DER RITUALE

Rituale geben Sicherheit. Die in ihnen eingebettete Routine ist eine durch Erfahrung erworbene Fähigkeit, eine Tätigkeit sicher, schnell und überlegen auszuführen.

Die in diesem Buch vorgestellten Rituale unterstützen alle wesentlichen Abläufe und Situationen im Golfspiel. Das gesamte Golfspiel wird strukturiert in die Zeit vor dem Spiel, die Golfrunde und in die Zeit zwischen den Golfschlägen, gefolgt vom Golfschlag. Der Golfschlag selbst wird in den Golfschwung mit dem Pre- und Post-Shot-Ritual unterteilt.

DAS RICHTIGE RICHTIG TUN

Die Rituale müssen genau so gelernt werden wie der Golfschwung. Es wäre Illusion zu glauben, man liest ein Buch oder besucht ein Seminar und hat dann seine Emotionen im Griff. Eine Studie aus dem Jahr 1985 an der University of Chicago, die im „Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance“ 2006 veröffentlicht wurde, benennt die Voraussetzungen, um erfolgreich zu sein.

Professionelle Anweisung und Unterstützung, um das Richtige richtig zu üben, ist das Wichtigste. Meine Empfehlung lautet deshalb, lesen Sie das Buch achtsam, versuchen Sie, die Rituale bewusst zu verstehen, besuchen Sie ein Seminar oder besprechen Sie die Rituale mit Ihrem Golftrainer und mit Gleichgesinnten.

Die zweite Voraussetzung ist trivial, allerdings auch anstrengend und doch selbstverständlich. Nur die Übung macht den Meister. Selbst die begabtesten Talente aus Sport, Musik und Wissenschaft müssen hart an sich arbeiten. Also üben und immer wieder üben, am besten während der Golfrunde. Nicht zuletzt ist ein unterstützendes Umfeld wichtig. Zum Glück bekennen sich Golf- und andere Leistungssportler immer häufiger zum mentalen und mehr und mehr auch zum emotionalen Training. Seien Sie achtsam gegenüber den Besserwissern und Heilsversprechern, die sofortige Hilfe und Lösungen versprechen. Suchen Sie Gleichgesinnte und Zuspruch in Ihrem Umfeld.

Talent, das gerne als Voraussetzung und auch Erklärung für Unvermögen gesehen wird, spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle. Nicht nur harte Arbeit, sondern die Liebe zu dem, was man tut, führt zum Erfolg. Finden Sie die Liebe und Freude zu dem, was Sie tun. Der Erfolg wird sich mit der Anwendung der Rituale mehr und mehr einstellen.

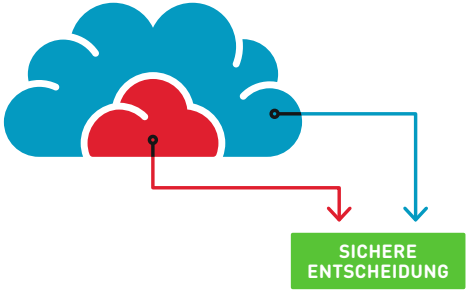
STRUKTURIERENDE RITUALE

Die Rituale stehen zum einen für sich allein, zum anderen bauen sie gezielt aufeinander auf. Natürlich können Sie sich nicht zwölf Rituale auf einmal einprägen.

Da jeder Golfspieler auf einer Runde in Situationen kommt, wo er mit sich hadert, empfehlen wir, mit dem Relax-Ritual zu beginnen. Wenden Sie es auf mehreren Runden hintereinander an, bis Sie es sicher beherrschen. Je nach Ausführung werden Sie sehen, dass das ganze Ritual zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten dauern wird. Die positiven Auswirkungen auf Ihr Spiel werden sich erst langfristig zeigen. Jedoch erhalten Sie mit diesem Ritual die mentale Kraft für eine Golfrunde aufrecht und legen das Fundament für ein erfolgreiches Golfspiel.

Als zweites Ritual sollten Sie das Ritual „Schlag-Ende“ erlernen. Es beendet den Golfschlag, fördert damit die Akzeptanz und leitet in das Relax-Ritual über. Damit bauen Sie die Brücke vom Golfschlag zur Zeit dazwischen und können die Energie für eine erfolgreiche Golfrunde leichter auftanken.

Als nächstes empfehlen wir die Beschäftigung mit dem Ritual „Sicher entscheiden“ und die bewusste Nutzung der Intuition. Jede Planungsphase und jede Situation im Spiel, die eine Entscheidung benötigt, wird einfacher und sicherer. Mit diesem Ritual nimmt die Klarheit und Sicherheit in Ihren Entscheidungen Einzug.



Emotionen (rot) beeinflussen das bewusste Denken, die Kognition (blau)

Erweitern Sie Ihren Werkzeugkasten mit dem Ritual „Pre- und Post-Shot“. Sie besitzen schon heute eine bestimmte Art der Vor-und Nachbereitung Ihres Golfschlags. In diesem Ritual lernen Sie, wie Sie das, was Sie bereits tun, noch verfei-