



**WERNER REISCHL**  
Hcp 8, Mentalcoach,  
Autor „Regelkreis  
der Motivation“

# VERLIEBE DICH INS GELINGEN

**ZÄHLSPIEL-KATASTROPHEN ...** und wie wir sie begrenzen können.

**O**ft gilt: „Die Katastrophe war nicht der letzte Schlag – die Katastrophe kommt erst noch.“ Jeder hat schon erlebt, dass ein schlechter Schlag eine missliche Lage nach sich zog, aber so richtig „in die Hose“ ging es erst danach. Probleme führen zu Problemen und die Summe daraus erleben wir als völligen Kontrollverlust in unserem Spiel.

**SITUATION 1** Der Abschlag war nicht völlig misslungen, doch der Ball ist unglücklich unter eine Baumgruppe gesprungen, sodass der Weg zum Grün nur ein „kleines Fenster“ offen lässt.

**SITUATION 2** Der Schlag ins Grün war eigentlich gut, nur zu kurz und der Ball ist direkt an der Bunkerante eingeschlagen.

**SITUATION 3** Der Ball liegt im Wasser, ist jedoch gerade noch sichtbar.

Alle drei Situationen haben etwas gemeinsam: Sie locken mit der Aussicht, durch einen genialen Schlag die missliche Lage zu lösen und sich vielleicht sogar mit einer sagenhaften Heldentat zur Legende zu machen.

**STOP ... Viel häufiger steuern Sie auf eine mitleiderregende Szenerie zu:**

- » Der Ball, der durch das „kleine Fenster“ zwischen den Bäumen nicht ganz durchgepasst hat, wird letztlich von einem Stamm oder Ast auf Nimmerwiedersehen abgelenkt.
- » Der Ball unter der Bunkerante wird nun vollkommen unspielbar in den Sand eingebohrt.
- » Der Ball im Wasser verschwindet endgültig im kühlen Nass, zurück bleibt der mit Schlamm verschmierte Spieler.

**Emotionen, die durch derlei unglückliche Ereignisse entstehen, erleben wir unmittelbar als besonders intensiv und negativ!**

Es gilt diese Emotionen zu begrenzen, denn der Weg zum Heldenruhm ist gepflastert mit tragischen Momenten. Wenn wir im Bild bleiben wollen, dann müssen wir uns klarmachen, dass wir eine Situation haben, die jetzt eine Lösung braucht, keine Vertiefung des Problems.



**ALS ERSTES** sollte man versuchen, sich mit der Frage zu beruhigen, ob das Regelwerk oder die Platzregeln eine Erleichterung hergeben.

» Wie sieht das Gelände um uns rum aus? Findet sich bspw. im Umkreis von zwei Schlägerlängen eine Spielsituation, die leichter beherrschbar ist?

» Manchmal bildet auch Regel 24 (Hemmnisse) oder 25 (ungewöhnlich beschaffener Boden) eine wahre Fundgrube für unspektakuläre aber sehr effektive Lösungen, inklusive Free-Drop!

**ALS ZWEITES** überlegen wir, was unser ursprüngliches Ziel war. Können wir den Ball aus der aktuellen Lage sicher dorthin (oder in eine vergleichbare Position) befördern?

» Spätestens jetzt setzt Beruhigung ein, weil der scheinbar rückwärtsgewandte Gedanke zurück auf den ursprünglichen Weg führt.

» Aufregung wird ersetzt durch Zuversicht, weil eine positive Perspektive erkennbar wird.

**Wie bin ich nur in diese Lage gekommen?**

Das ist keine hilfreiche Frage für den Moment. Sie ist erst nach der Runde erlaubt, wenn ich überlege, wie ich mein Spiel optimieren kann, um seltener in derlei Lagen zu kommen.

**Wie komme ich zu meinem gewollten Spiel zurück?**

Das ist die Frage, die eine Lösung bieten kann. Im Fokus steht also: Wie geht es weiter? Wenn

die ersten beiden Schritte abgehakt sind, geht es darum, zwei Entscheidungen zu treffen:

» **Welches Risiko gehe ich ein?**

» **Welches Ziel/welche Technik wähle ich aus?**

**No risk, no fun – ist keine gute Idee!**

Bei einer so motivierten Entscheidung steht das Risiko im Vordergrund und führt uns häufig eher weiter von der Freude weg. Risikoabwägung muss auch die Spielform berücksichtigen. Beim Zählspiel werde ich moderater als beim Stableford entscheiden. Beim Lochwettspiel muss ich taktischer denken. In jedem Fall sollte ich mir darüber im Klaren sein, dass die Emotion (abhängig von der gewählten Risikovariante) den Verlauf der Spielrunde erheblich beeinflussen kann. Rette ich den Score mit geringem Risiko, dann fühlt sich oft ein gerade noch geschafftes Bogey wie ein „Glückshormon-Birdie“ an.

Versinke ich nach einem vergeblichen „Superschlag“ im Meer der Enttäuschung, knickt nicht selten der gesamte Score genauso dramatisch ein, wie das Risiko zuvor zu hoch gewesen war.

**Was kann ich wirklich?**

Lösungen basieren auf Fähigkeiten. Ich sollte meine Lösung also in jedem Fall so planen, dass ich über die nötige Technik verfüge.

Kann ich den Ball 140 Meter carry schlagen? Wenn das Hindernis erst nach 130 Metern endet, hilft mir mein Roll von 20 Metern nicht wirklich weiter.

Und dabei lautet die Frage ausdrücklich nicht: Habe ich schon mal 140 Meter weit geschlagen, sondern: Kann ich praktisch immer aus solch einer Lage mindestens 140 Meter weit schlagen? **GT**

## SCORE-COACHING-SEMINARE MIT WERNER REISCHL

- 29.6. – 1.7.: GP München-Aschheim
- 27. – 29.7.: Quellness GR Bad Griesbach
- 31.8. – 2.9.: Donau GC Passau-Raßbach/Golf- und Landhotel Anetseder
- 28. – 30.9.: St. Eurach Land- & Golfclub

ALLE INFOS UNTER [GOLFTIME.DE](http://GOLFTIME.DE)