

DER KOPF-FLÜSTERER

SCORE-COACHING Der ehemalige Volleyball-Leistungssporttrainer Werner Reischl hat ein spezielles Programm entwickelt, das mit bewusst kopfgesteuerten Ritualen jedem Golfer dabei helfen soll, den Score drastisch zu verbessern. Wir haben nachgefragt ...

Herr Reischl, worin liegen aus Ihrer Sicht die Unterschiede zwischen dem Golfsport und anderen Sportarten?

► Golf ist ein meines Erachtens ganz besonderer Sport, weil das Ergebnis – viel mehr als bei anderen Sportarten – sehr stark von der individuellen Kopfleistung abhängt.

Erläutern Sie uns das bitte ...

► Die Grundfertigkeiten der Technik kann ein durchschnittlich begabter Mensch mit sportlichem Hintergrund und fachlich gut qualifiziertem Pro meist sehr schnell erlernen. Dabei stellt man dann aber auch bald fest, dass diese Grundfertigkeiten nicht jeden Tag und nicht zu jeder Zeit „verfügbar“ sind. Allgemein gültig ist da wohl, dass 80 bis 90 Prozent der erfolgreich wiederholbaren Golfschwünge von dem abhängen, was im Kopf passiert. Das, was zwischen den Ohren vor sich geht, ist also wesentlich daran beteiligt, wie erfolgreiches Golfen funktioniert.



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

Worauf basiert diese Erkenntnis?

► Ich komme als A-Lizenz-Trainer aus dem Volleyball-Leistungssport Bundesliga und habe untersucht, welche Erfahrungen sich von dieser Tätigkeit auf das Coaching im Golfsport übertragen lassen. Im Leistungssport streben wir danach, die Sportler soweit zu bekommen, dass sie in entscheidenden Momenten – bei sogenannten „Big Points“ – möglichst

ohne Fehler handeln und dabei ganz in sich „ruhen“ – auch wenn das nach außen natürlich nicht unbedingt so scheinen mag.

Was unterscheidet dann den Leistungssportler vom Freizeitspieler aus mentaler Sicht?

► Allem voran die Erfahrung und damit verbunden die über die Zeit erlernten Fähigkeiten, beispielsweise sich auf den Punkt konzentrieren zu können, Schläge spontan bzw. intuitiv umzusetzen und so letztlich weniger Fehler zu machen.

Diese mentalen Fähigkeiten kann aber jeder Golfer erlernen ...

► Ja, jeder, der akzeptiert und vielleicht ja sogar auch für sich erkannt hat, dass der Kopf den Schlüssel für einen besseren Score bereithält. All jene können im Rahmen von

Wochenend-Seminaren effektive „Werkzeuge“ an die Hand bekommen, um dem Mythos Mentaltraining vor allem auch praktische Handlungsanweisungen abzugewinnen.

Wie hoch sehen Sie dahingehend ein mögliches Verbesserungspotenzial?

► Eine Verbesserung des eigenen Handicaps von 20 Prozent über ein Jahr gesehen ist sicherlich ein absolut realistisches Ziel. Manch Golfer staunt schon nach wenigen Stunden, wie hilfreich es sein kann, sich auf den Punkt konzentrieren und selbst mental steuern zu können. Man wird dadurch als Anfänger sicherlich nicht gleich zum Single-Handicapper, aber die eigene Spielstärke lässt sich zweifelsohne deutlich steigern.

Und das ganz ohne Training?

► Nein, das natürlich nicht. Das Training mit einem guten Pro ist für eine saubere Technik unerlässlich und die neu erlernten Schwungmuster müssen auch geübt werden. Aber dieses Training wird zusätzlich durch Erkenntnisse aus dem Leistungssport zur mentalen Fokussierung unterstützt. Außerdem nimmt die Häufigkeit von Flüchtigkeitsfehlern rapide ab. In diesem Zusammenhang stellt dann jede gespielte Golfrunde auch gleichzeitig eine Trainingsrunde zur Selbstoptimierung dar. Und in Folge auch gleichzeitig die Basis für mehr Gelassenheit. Was wiederum dem eigenen Spiel zugutekommt. **GT**

