

Stärken stärken, Schwächen schwächen



Wie kann ich Stärken stärken?

Es ist eine große Hilfe für unser Spiel, Stärken und Schwächen zu kennen. Dieses Wissen trägt dazu bei, uns selbst und unser Spiel bewusster wahrzunehmen.

Werner Reischl, Mentalcoach, Singlehandicapper und Autor von "Regelkreis der Motivation"

Die neue Saison steht vor der Türe und manche Golfrunde im sonnigen Süden überbrückt die Wartezeit, bis endlich wieder auf der heimischen Anlage um Par und Birdie "gekämpft" werden kann. Bald ist es wieder soweit. Die Vorfreude auf die neue Saison weckt den Wunsch, neue Ziele für unser HCP zu definieren.

Dabei stellt sich die Frage: Auf welchen Stärken können wir aufbauen und welche Schwächen gilt es zu begrenzen?

Was haben wir über unser Spiel in der vergangenen Saison nicht alles hören dürfen – „Du putttest wie ein Weltmeister“, „der Bunkerschlag ist ja wie bei den Profis“ oder „wow – was für ein Monsterdrive“! So ein vom Spielpartner spontan geäußertes Lob, auch wenn es in dem Moment zugetroffen hat, es kennzeichnet leider selten unsere wahren individuellen Stärken.

Was sind wirklich meine Stärken?

Herausfinden kann ich das (wenn ich keine objektiven Aufzeichnungen habe) mit Fragen nach dem Gefühl:

- Welche Spielsituation mag ich und fühle mich wohl dabei?
- Wann weiß ich immer eine Lösung die funktioniert?
- Auf welchen Schlag freue ich mich?

Das, was sich dabei heraus schälen lässt, das sind meine Stärken!

Wie kann ich Stärken stärken?

Ich kann mich daran machen, mein Spiel um diese Stärke herum zu organisieren. Nehmen wir ein Beispiel: Ich finde mein Bunkerspiel ist eine Stärke von mir, weil ich praktisch fehlerfrei aus dem Sand gut zur Fahne komme. Das bedeutet, dass ich aus fast jeder Entfernung das Grün angreifen kann, auch wenn es strategisch durch Bunker stark verteidigt wird. Völlig anders meine Spielstrategie, wenn der Chip eine Stärke ist. Dann kann ich mit Schlägen vors Grün diese Technik verstärkt einbauen. Ich kann durch dosierte Schläge alle Hindernisse ums Grün herum vermeiden und mich auf meine kurze Annäherung verlassen. Chip und Putt kann so schön sein!

Stärken stärken bedeutet für die Planung, dass mein Spiel die eigenen, sicheren Schläge und Distanzen strategisch „erzeugt“. Ich versuche die Schläge, die mir am ehesten liegen, auch möglichst oft spielen zu können. Profis schlagen ihre Bälle nicht immer so weit wie sie können. Sie schlagen die Bälle sehr oft so, dass ihre „Lieblinglänge“ für den Schlag ins Grün „übrig bleibt“ – das meint strategisch Stärken stärken!

So konsequent wie wir mit Stärken umgehen sollten, hilft es sehr, wenn wir auch unsere Schwächen kennen.

Was sind wirklich meine Schwächen?

Sich Schwächen zugestehen und entsprechend damit umgehen, ist übrigens eine Stärke! Aber nun zu den vermeintlich „echten Schwächen“. Zur Identifizierung von Schwächen wählen wir die gleiche Methode aus (wenn objektive Daten fehlen), wie wir sie schon bei den Stärken kennen gelernt haben.

- Welche Distanz/Eisen mag ich gar nicht?
- Wann habe ich starke Bedenken oder gar Ängste vor einer Spielsituation?

- Welcher Schlag steht bevor, wenn ich richtig nervös und angespannt werde?

Das, was sich dabei aufdrängt, sind meine Schwächen!

Und wie schwäche ich Schwächen?

Schwächen durch intensives Training zu schwächen ist ein langwieriger Prozess, erfordert viel Übung und einen „geduldigen Pro“. Richte ich den Focus auf die Schwäche, gebe ich ihr eine besondere Bedeutung – was alleine schon ein Problem sein kann. Einfacher ist es die Spielsituationen zu vermeiden um die Schwächen „aus dem Score zu bringen“. Nehmen wir wieder ein Beispiel: Unser Putt ist eine Schwäche – können wir den aus dem Spiel nehmen? Eher nicht. Da heißt es zusammen mit unserem Pro einen neuen Putt zu erlernen, der uns Sicherheit vermittelt – dazu muss ich trainieren (hierbei geht es um was Neues – nicht mehr um Fehlervermeidung).

Wenn dagegen der Schlag eine Schwäche darstellt, der den Ball aus 20 – 40 Meter ins Grün bringt, während ich aus 80 – 100 Meter sehr sicher bin, dann kann ich mein "Spielbahn-Management" so einrichten, dass diese gefährdete Zone gar nicht erreicht wird. Gleiches gilt, wenn mir Bunker rund ums Grün Angst machen. Dann lege ich den Ball weit genug davor ab – schon ist die Stresssituation vermieden.

Lassen sich so alle unsere SCORE-Probleme lösen?

Leider nicht! Das wäre auch zu einfach. Wir können mit Strategie unsere Schwächen weniger ins Spiel eingreifen lassen und unsere Stärken hervorheben. Wir können damit Misserfolgserlebnisse begrenzen und Erfolgsgefühle mehren. Mit weniger Fehlschlägen wird der Score besser und das Selbstvertrauen gestärkt. Dieses „gestärkte Selbstvertrauen“ lässt uns nach und nach mutiger mit „angstbesetzten Situationen“ umgehen und mit unserem Pro zielstrebig neue Lösungen dafür finden.

Es ist eine große Hilfe für unser Spiel, Stärken und Schwächen zu kennen. Dieses Wissen trägt dazu bei, uns selbst und unser Spiel bewusster wahrzunehmen. Selbstbewusstsein wird gestärkt, ganz nach dem Motto *coach your score and save it!*

Score-Coaching-Seminare von Werner Reischl finden sie unter: www.reischl-coaching.de

© GOLF TIME Verlag GmbH