

## **DU erlebst was DU denkst**

oder **positive Gedanken sind alternativlos!**

*„Monate, Jahre ... ja eigentlich noch nie hatte ich Probleme an der Spielbahn X mit dem Schlag ins Grün! Seit ein paar Wochen hau ich den Ball dauernd weg.“*

Wir Golfer werden im Laufe unserer Spielrunden immer mal wieder von Fehlern überrascht. Solange die vereinzelt vorkommen sind Fehler praktisch ständige Begleiter. Wir sind nicht glücklich darüber, aber wir können damit umgehen.

Hin und wieder aber verfestigt sich so eine „**mis action**“ – eine „falsche Handlung“.

Je öfter wir diesen Fehler bei „bestimmten Lagen“ erleben, umso bedrohlicher werden Situationen, die sich ähnlich anfühlen.

Oft schießt spontan ein Gedanke durch den Kopf wie: *„Nicht schon*

*wieder“ – „Jetzt hau ich den gleich wieder weg“ – „Bloß nicht ...“*

**UND? GENAU – es kommt wie es kommen musste. Zum Xten-Male der gleiche Fehler!**

Ich hau den Ball weg und Ärger, Wut und Scham kriechen in mir hoch.

*„Wieso denn schon wieder?“*

Ich hatte mir so sehr vorgenommen, dass mir das nicht nochmal passieren wird. Die ganzen letzten Tage hab ich dauernd daran gedacht.

**UND JETZT das!**

Sogar mit Freunden hatte ich über mein Problem gesprochen und Rat beim PRO eingeholt.

Technisch beherrsche ich den Schlag ja auch ohne irgendeine Schwierigkeit – auf der Drivingrange! Sogar bei anderen Gelegenheiten kann ich oft sogar

richtig gut den Ball über die gleiche Distanz exakt auf den Punkt bringen. Manchmal glaube ich sogar *„ich hab den Dämon besiegt“*.

Weil genau so fühlt es sich an: Wie wenn ein Dämon in mich fährt und mir die **mis action** aufzwingt.

**Was passiert aber wirklich?**

Der sich wiederholende Fehler macht uns nachdenklich. Wir suchen nach einer Erklärung und beginnen dabei den Blick auf den Fehler zu konzentrieren.

Wir überhöhen dabei diese oft zufällige Wiederholung eines Fehlers und erlauben uns ANGST vor dieser Situation zu entwickeln.

Mit dieser Angst blockieren wir unsere Gedanken und richten uns auf den Fehler aus.

**WIR wollen den Fehler vermeiden!**

Im Leistungssport nennt man dies eine **Misserfolgs–Vermeidungs–Strategie**. Eine fatale Strategie!

Fehlervermeidung bedeutet ja erst einmal, dass ich mir den Fehler (den ich vermeiden will) bewusst mache. Ich beschäftige mein Gehirn also mit Gedanken um diesen Fehler.

### **UND jetzt kommt's!**

Ich beschäftige mich damit etwas NICHT zu tun, an das ich dauernd denke.

### **Unser Körper (auch das Gehirn!) kann aber NICHT nicht.**

Etwas nicht zu tun, kann ich natürlich gesteuert denken. Nur der Körper wird es genau deshalb tun.

Das heißt, dass ich aus meinen Gedanken immer das Wort NICHT weglassen muss, wenn ich den „Handlungs–Befehl“ des Gehirns an den Körper verstehen will.

„Ich will nicht schon wieder ...“  
sagt: „Ich will schon wieder ...!“

### **Das NICHT tun kann ich nicht trainieren!**

Was ist denn dann die Lösung?

Gibt es überhaupt eine?

Die Lösung ist, dass ich mich von dem Fehler löse. Ich sage mich los von dem Dämon in mir. Ich fange an darüber mir Gedanken zu machen, was ich in der Spielsituation X erreichen will.

### **Was will ich tun?**

Ich beginne darüber nachzudenken wie ich den Ball mit der mir vertrauten Technik (die ja sonst auch klappt) auf den gewollten Punkt spiele.

1. Ich denke daran, wo ich hin will – positiv!
2. Ich denke daran, dass ich diesen Schlag beherrsche – positiv.

3. Ich denke daran, wie mir dieser Schlag gelingt – positiv.
4. Ich unterstütze diese Gedanken mit innerer Überzeugung – positiv.

### **Und wenn es trotzdem schief geht?**

Dann überlege ich kurz, ob ich die 4 Punkte eingehalten habe. Oder vielleicht doch noch ein bisschen daran gedacht habe, den Fehler zu vermeiden – UND probiere es wieder und wieder...

...bis es klappt!

### **Mit dem Gelingen verschwindet auch der „Fehler-Dämon“ – ganz sicher!**