

**Die Schlüssel  
zum  
erfolgreichen**

**Golf Denken**

A golfer in a white outfit is captured in the middle of a golf swing, positioned behind the word 'Golf' in the title. The golfer is wearing a white cap and is holding a golf club. The background behind the golfer is a circular, lighter blue glow.

**von  
Dr. Volker Bernhardt**

**Ein guter Golfer steckt in jedem drin!  
Sie brauchen nur das Wissen dieses  
Buches, damit es rausfließen kann.**

- Hier finden Sie den Weg zu unglaublichen Höhen für Ihr eigenes Spiel.
- Intuition bringt Ihnen die richtige Entscheidung und durch Flow verschmelzen Sie mit der Tätigkeit.
- Sie werden erfahren wie die Energie für erfolgreiches Spielen fließen kann.
- Der aufgezeigte Weg lässt Sie in ungeahnte Golf-Dimensionen gleiten.

**Mit den Erkenntnissen dieses  
Buches, erleben Sie Golf auf eine  
Weise, die Sie sich schon immer  
gewünscht haben.**

[www.drgolf.info](http://www.drgolf.info)



*Dr. Golf  
Verlag*

*Dr. Volker Bernhardt*

**Die Schlüssel  
zum  
erfolgreichen  
Golf-Denken**

Mit Intuition und Flow Golf spielen



## Impressum

© 2002 Dr.Golf Verlag  
1. Auflage 2002  
N° Deposito Legal MA1619-01

Lektorat: Dr. Volker Bernhardt  
Bildnachweis: Gabriele Bernhardt  
Graphic Design: ArteGrafia, Tel: 952 88 59 58  
Druck: Iragra S.A. Artes Graficas.

Dieses Buch wurde vom Autor sorgsam erarbeitet. Alle Angaben, Hinweise und Empfehlungen erfolgen jedoch ohne Gewähr. Somit können weder der Autor noch der Verlag für etwaig entstandenen Schaden oder Nachteile eine Haftung übernehmen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Speicherung und Weiterverarbeitungen in elektronischen Systemen.



<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
Intuition oder Ratio?	14
<b>Erfolgreiches Verhalten für fließende Energie</b>	<b>20</b>
Wohlbefinden	22
In der Ruhe liegt die Kraft	22
Entspannung	24
Lockerheit	28
Aufwärmen	30
Motivation	31
Ziele	35
Konzentration	36
Individuelle Spielräume	38
Visualisieren beim Spielen	40
Selbstvertrauen	41
Positive Einstellung	42
Emotionen	44
Alle Sinne für das Golfspielen	47
Golf erleben und fühlen	48
In der Gegenwart spielen	50
Strategische Tipps	51
Geduld	55
Toleranz	56

## Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



Ehrlichkeit	56
Demut	57
Loslassen	58
Spaß und Freude am Spielen	61
Gesundheit	62
Ruhe und erholsamer Schlaf	63
Intuitive Ernährung	64
Funktionelle Kleidung	66

### **Reduzierter Energiefluss beim Golfspielen 69**

Ego	69
Ehrgeiz	70
Kontrolle	71
Maschinengerechter Golfschwung	71
Misserfolge	73
Festhalten an der Vergangenheit	73
Angst	74
Ärger	76
Kritiksucht	76
Rechthaberei	77
Nicht sich selber sein	78
Geltungssucht	79
Eifersucht	79
Müdigkeit	80
Wille	80
Lieblosigkeit	81



<b>Was Sie unbedingt wissen sollten</b>	<b>82</b>
<b>Metaphern für Golfschläge</b>	<b>87</b>
Putten	87
Chippen	88
Pitchen	89
Grün-Bunkerschläge	90
Lange Schläge	91
Hang-aufwärts Lage	92
Hang-abwärts Lage	92
Ball oberhalb der Füße	93
Ball unterhalb der Füße	93
Slice	94
Hook	94
Üben oder Spielen ?	95
<b>Schlussworte</b>	<b>97</b>
<b>Der Autor</b>	<b>98</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>100</b>

# Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



# Vorwort

**Wieviel Schmerz und Enttäuschung hätte ich mir erspart, wenn ich dieses Wissen vorher gehabt hätte!**

Bevor ich mich mit der vorliegenden Thematik beschäftigt habe, war für mich das Golfspielen immer wie Leben oder Tod, Glück oder Traurigkeit, alles oder nichts, obwohl ich mich eigentlich nicht unter manisch-depressiv einordnen würde. Spaß war das Spiel somit selten, aber irgendwie verspürte ich den Drang es doch besiegen zu wollen, einfach in den Griff zu bekommen.

Dieses Büchlein habe ich zunächst erst mal für mich geschrieben, um herauszufinden, warum ich gerade in den letzten Monaten so erfolgreich und mit so viel Freude Golf spiele. Da dass, was ich hier zur Papier gebracht habe, für Sie auch wertvoll sein wird, war es mir ein Anliegen es zu veröffentlichen.

Möge es helfen, in ihnen auch den Sinneswandel hervorzurufen, der schon immer in mir geschlummert



hat, aber erst jetzt seinen Weg zu mir findet. Ein unglaublicher Weg, der ungeahnte Kräfte und Energien in mir freisetzt.

Fragen Sie gute Spieler oder Golflehrer nach der Wichtigkeit der mentalen Einstellung und korrekten Denkstrategien, dann bekommt diese Dimension immer die höchste Prozentzahl. Deshalb wundert es um so mehr, dass meistens nur versucht wird die Golftechnik zu verbessern, die aber dann wieder zusammenbricht, wenn die mentale Grundeinstellung ins Negative geändert wird.

Seit über 30 Jahre spiele ich Golf, habe Bewegungen studiert und sogar in Sportwissenschaften promoviert. Golf habe ich zu meinem Beruf gemacht, mit der Berufung nicht nur mir, sondern auch meinen Schülern zu helfen. Ich habe seit den frühen 70-iger Jahren viele analytischen Golfmethoden mit erlebt und durchlebt. Jede wollte die bessere sein und hat die andere dafür verantwortlich gemacht, dass das Spiel nicht richtig funktioniert. Dabei ist alles so viel einfacher als ich jemals vermutet habe.



Ich bin sicher, dass dieses Büchlein auch Ihnen neue Wege und Türen öffnet und Ihr Golf zum Leuchten bringt. Selbst der Naturwissenschaftler Einstein gibt uns Hinweise, wodurch Intuition und Flow möglich werden:

**“Die Welt besteht aus Energiefeldern, die in ständigem Austausch stehen und Zeit und Raum einschließen.**

**Bewusstsein erfüllt den ganzen Kosmos und geht darüber hinaus. Es ist Teil einer universalen Intelligenz.**

**Unser Körper ist Teil eines universalen Körpers, der sich dem universalen Wechsel und Austausch unterzieht.”**

Meiner Meinung nach muss allem eine ausgesprochen einfache Idee zugrunde liegen.

Diese Idee, wenn wir Sie schließlich entdeckt haben, wird so schön sein, dass Sie sagen werden: es konnte eigentlich gar nicht anders sein. Es ist der Aha-Effekt nach Gelerntem, der uns dann so logisch, einfach und unkompliziert vorkommt.

Sagen Sie ab sofort:

**Golf spielen ist einfach und bringt mir Freude.**

# Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



Das Büchlein ist absichtlich im Westentaschen-Format gehalten, damit Sie häufig und immer wieder darin rumblättern können.

**Also viel Spaß auf der Reise in eine neue Dimension !**



# Einleitung

## **Flow ist das Geheimnis harmonischer Gedanken und Bewegungen**

Sie haben es sicherlich schon mal erlebt, dieses Hoch-Gefühl, wenn alles fließt, alles scheint von alleine richtig zu funktionieren. Sie treffen korrekte Entscheidungen ohne lange überlegen zu müssen, ganz einfach aus dem Bauch heraus. Sie fühlen sich unglaublich Wohl, Sie können sich auf die zu erledigende Tätigkeit hervorragend konzentrieren ohne große Anstrengung hineinzulegen. Sie sind gerade in absoluter Harmonie mit sich, der Umwelt und dem was Sie gerade tun. Sie sind sogar so involviert, dass Sie das Gefühl haben mit der Materie eins geworden zu sein, Sie stecken direkt drin, sind mit Ihr verschmolzen und leben in Ihr als wenn Sie dazu gehören würden. Es ist ein Gefühl des Nicht-Präsent- und doch Voll-Dabeiseins. Ein Glücksgefühl, wo unendliche Energie fließt und das "Sich in der optimalen Zone befinden" uns im Zusammenspiel aller Sinne in eine andere Welt versetzt. Alles scheint plötzlich möglich. Es ist schon ein



unreales Empfinden, wie das Schweben über den Dingen oder die tiefste Versunkenheit.

Diese außergewöhnlichen Glücksmomente, sich in der optimalen Zone zu befinden, werden als Flow bezeichnet. Die meisten Sportler sprechen von diesem Flow, der im Moment der persönlichen Höchstleistung eintritt. Häufig stellt sich dieser Flow auch als Überraschung ein. Eigentlich traute man sich gerade gar keine besondere Leistung zu, denn wer kann schon außergewöhnliches nach einer Trainingspause erwarten. Wie häufig gewinnen oder brechen Sportler die eigenen Barrieren wenn die Erwartungshaltung am niedrigsten ist. Über diese Phänomene des Flows und der persönlichen Intuition soll dieses Büchlein berichten und aufzeigen, wie Sie sich mit veränderter Einstellung und daraus resultierendem Verhalten, sich die Chance geben, häufiger diesen glückseligen Flow für Ihr Golfspielen zu finden.

Ich selber gehöre zu den Menschen, die eher alles hinterfragen, systematisch und analytisch vorgehen. Durch dieses Verhalten sollen mit Eingrenzungen möglichst viele Fehlerquellen und Sackgassen ausgeschaltet werden. Ein typisches Verhalten für eine

Person, die akribisch recherchiert und über empirische Untersuchungen nachweist was funktioniert.

Natürlich braucht der Golfer diese Unterstützung der Machbarkeit, der Funktionalität von Golfschlägen, die eben dann nur funktionieren, wenn die physikalischen Gesetzmäßigkeiten von Schlägerbewegung zum Ball in Ordnung gehen. Jemand der so arbeitet versteift sich aber häufig in zu viel Mechanik und vergisst dabei das Gelernte und Gekonnte auch fließen zu lassen.

Wie häufig bin ich schon auf die Übungswiese gegangen, habe ohne nachdenken tolle Bälle geschlagen, bis ich bewusst etwas ändern wollte und schon lief nicht mehr viel. Wie abgerissen dieser wunderbare Fluss von Energie und Bewegung.

Wenn Kinder das Spiel nach kurzer Zeit spielen können, ohne viel mechanisches Verständnis, sondern nur aus reinem Bewegungsgefühl heraus den Schläger zum Ball bewegen (nicht immer unbedingt ökonomisch), den Ball zum Rollen oder Fliegen bringen und eine Glückseligkeit damit verbunden ist, dann sind diese Gefühle wichtiger als jeder mechanische Gedanke, der eine Perfektion verfolgt, die momentan noch gar nicht angebracht ist und



vielleicht sogar nie erreicht werden kann.

Gerade dieses Fließen von Bewegung, diese Eleganz und Einfachheit, bewundern wir so bei den Profis, die das analytische Stadium hinter sich gelassen haben oder eigentlich nie dort gewesen sind. Ich habe jugendliche Spieler bis hin zum Profistadium begleitet und bis heute erkenne ich diese Spieler an ihren frühen Eigenheiten schon aus der Ferne. Diese Eigenheiten sind eben nur durch vieles Üben und Spielen feiner geworden. Sprechen Profisportler über diese fließenden Bewegungen, dann hört man häufig folgende Aussagen: “ es fließt wie Öl” - “es sind keine Widerstände zu spüren” - “es ist ein ganz weiches Gefühl” - “alles fließt ohne Anstrengung” - “ ich glaube eine andere Kraft übernimmt und steuert meine Bewegung”.

Hier geht es um intuitives Verhalten, eine Art unbewusstem Gefühl innerhalb des Könnensstandes.

Die meisten von Ihnen, die sich dieses Büchlein zugelegt haben, wollen sicherlich Ihr Golfspiel mit dessen Hilfe verbessern. Dies ist natürlich auch mein Hauptziel. Durch viele Versuche an mir selbst und mit meinen Schülern kann ich Ihnen nun Wege zeigen, mit welcher mentalen Einstellungen und physischem Verhalten, Sie

eher intuitiv Golf spielen werden und häufiger den Genuss des Flows erreichen. Gutes Golfen steckt schon in jedem von uns. Mit dem aufgezeigten Weg dieses Büchleins werden wir es einfach heraus fließen lassen.

## **Intuition oder Ratio?**

**“Was könnte wichtiger sein als das Wissen?” fragt der Verstand. “Das Gefühl und die Intuition,” antwortet die Seele.**

Der aus dem Lateinischen stammende Begriff: Intuition, wird vom Duden mit Eingebung, ahnendes Erfassen, unmittelbare Erkenntnis ohne Reflexion, verbunden.

Ratio ist ebenfalls lateinischer Abstammung und bedeutet: Vernunft, mit logischem Verstand.

In der Umgangssprache wird Intuition häufig mit dem bildlichen Ausdruck: aus dem Bauch heraus, in Verbindung gebracht und die Ratio mit logischer Denkweise.

Das eine muss das andere nicht ausschließen, wobei logisches Handeln meist Abwägungen von Pro oder Contra impliziert. Intuition sind dagegen Eingebungen, die, ohne bewusste Abklärung, als Gedanken in den Kopf schießen. Bei einer anstehenden Aufgabe ist häu-



fig der erste Gedanke und gerade beim Golfspielen, wie so häufig festgestellt, meist der Richtige.

Sie gehen auf Ihren Ball zu und Ihr erster Gedanke ist, den spiele ich nun sicher links vor das Grün, denn rechts ist Wasser, mit dem der Ball keinen Kontakt haben soll. Ihr Gegner liegt weiter vom Loch entfernt und schlägt seinen Ball, bevor Sie zum Zug kommen, auf das Grün. Obwohl Sie eigentlich schon den intuitiven Entschluss gefasst hatten, den Ball linksseitig vor das Grün zu schlagen, fangen Sie jetzt an zu grübeln - "mein Gegner könnte mit dem nächsten Schlag schon einlochen, dann würde ich das Loch verlieren, wenn ich selber noch drei Schläge benötige. Vielleicht sollte ich doch direkt über das Wasser an die Fahne spielen. Aber eigentlich schlage ich doch meist den Ball aus dieser Position ins Wasser. Aber in diesem Fall, wer nicht wagt, der nicht gewinnt". Also direkt zur Fahne ist der rationale Entschluss, aber auch blubb ins Wasser ist das Ergebnis. "Hätte ich doch lieber meinen ersten Gedanken Folge geleistet, dann wäre mir zumindest die Chance des Gleichziehens an diesem Loch offen geblieben. Hätte, wenn und aber gibt es aber bei diesem Spiel nicht! Schade dass ich meiner Intuition nicht gefolgt bin".

Es geht um einen Meter Putt, der das Spiel entscheidet. Geht er hinein, dann sind Sie Champion. Ein ganz einfaches Ding und Sie wissen was zu tun ist. Hingehen und gerade in das Loch schlagen, ist der erste intuitive Gedanke. Sie sind voller Zuversicht dieses auch tun zu wollen, doch während Sie über dem Ball stehen, schießt Ihnen der Gedanke durch den Kopf, den Schläger auch wirklich gerade zurückzuschwingen, damit der Ball auch rechtwinkelig getroffen werden kann. Die Gedanken verlieren sich somit im Rückschwung und vor lauter Kontrolle vergessen Sie fest genug zu zuschlagen. Der Ball erreicht nicht mal das Loch. Wie konnte das passieren? So ein einfacher Putt, den Sie eigentlich im Vorbeigehen ins Loch hätten schlagen können. Wieder hat das bewusste und kontrollierte Verhalten (Ratio) den erforderlichen Bewegungsfluss gehemmt (intuitives Verhalten).

Sie befinden sich in einer langsamen Runde auf einem Par 3 Loch. Schon beim ersten Blick wissen Sie, für diesen Schlag brauche ich, bei dieser Fahnenposition, ein Eisen 5. Gerade gestern haben Sie sich wieder bewiesen, dass Sie mit diesem Schläger den Ball fast ins Loch geschlagen haben. Da sich noch Spieler auf dem Grün befinden, muss erst mal gewartet werden. Sie



schauen immer gespannter auf das Grün und werden schon ganz unruhig. Plötzlich schießen Ihnen Gedanken durch den Kopf, wie: "heute schlage ich den Ball aber etwas weiter als gestern", "eine kleine Windbrise ist gegen uns", "die Spieler auf dem Grün waren mit Ihren Bällen alle zu lang". Endlich können Sie loslegen. Nach langem Hin und Her Ihrer Gedanken, ist die Entscheidung für ein Eisen 6 gefallen. Der Schlag bleibt kurz, geht in den Bunker vor dem Loch und das berühmte: Hätte ich doch auf meine erste innere Stimme gehört, dann ....

Aber sicherlich kennen Sie auch das Gefühl, schon vor der Schlagausführung zu wissen dass der anstehende Schlag gut wird. Manchmal wissen Sie intuitiv sofort, dass der lange Putt gleich im Loch verschwinden wird und ohne lange zu überlegen schlagen Sie. Intuitiv gedacht und schon ist der Ball im Loch.

### **“Logik dient dem Beweis, Intuition der Entdeckung.” Henri Poincaré**

Selbst all unsere rationalen Abwägungen scheinen, in den meisten Fällen, den ersten intuitiven Gedanken nicht zu schlagen. Mit dem intuitiven "Siebten Sinn" oder auch Blitzgedanken, können wir häufig schneller Daten

sammeln, als wir mit allen analytischen Datensammlungen in der Lage sind. Unser Körper ist viel fähiger als wir immer wieder glauben, solange wir den Energiefluss der Sinneskanäle nicht durch bewusste Analysen hemmen. Besonders schlimm wird es, wenn wir schon viele Aspekte abgehandelt haben und kurz vor dem Schlag die Angst entsteht doch noch wichtige Aspekte außer acht gelassen zu haben. Jeder analytische Eingriff bedeutet eher einen Widerstand im Energiefluss und somit im erforderlichen Koordinationsfluss für komplexe Bewegungsabläufe wie der Golfbewegung. Es ist wie ein Stromkreis, der mit einem Dimmer unterbrochen ist, welcher bei stärkerem Aufdrehen den Widerstand (Bewegungsanweisungen) erhöht, bis nur noch schwaches bis gar kein Licht mehr leuchtet.

Geben Sie sich doch mal die Anweisung zu einem bestimmten Ort zu gehen und überlegen Sie dann, bevor Sie den ersten Schritt tun, wie sich der rechte Fuß in Relation zum linken zu bewegen hat und welcher Arm als erstes nach vorne schwingt. Mit diesem Vorgehen wird das Ziel nur sehr langsam erreicht und eines ist sicher, Sie werden dabei recht lustige Figuren abgeben. Noch deutlicher wird das intuitive Verhalten, wenn mir meine



Schüler aus unterschiedlichen Entfernungen Bälle schnell hintereinander zuwerfen sollen. Bei den meisten Personen klappt das hervorragend, da über den visuellen Kontakt, die Armbewegung ganz intuitiv Bewegungskraft und Bewegungsgenauigkeit in Einklang bringen. Soll jedoch nur auf eine besondere Haltung oder ein Abwurfwinkel geachtet werden, dann kommen die Bälle bei mir nicht mehr an. Es reicht also schon ein rationaler Gedanke, der den intuitiven, korrekten Bewegungsfluss aus dem Gleichgewicht bringt.

Seit jüngster Zeit laufen erfolgreiche sportwissenschaftliche Untersuchungen, wo Anweisungen mit Transferbildern aus dem Alltag hervorragende Lernerfolge aufzeigen.

Solche Bewegungsbilder (Metaphern) sollen ihnen in diesem Büchlein vorgestellt werden, denn mit ihnen können Sie am ehesten den Flow zum erfolgreichem Golfen erreichen.

## **Erfolgreiches Verhalten für fließende Energie.**

**Nur wenn schon Bewegung da ist kann größere Energie entstehen.**

Damit die gewünschte Energie fließen kann, ist ein bestimmtes Verhalten und somit eine entsprechende Denkweise erforderlich. Zu diesem erforderlichem Gedankenspiel fällt mir folgende Kettenreaktion ein: "Achte stets auf Deine Gedanken, Sie werden zu Worten - achte stets auf Deine Worte, Sie werden zu Handlungen - achte stets auf Deine Handlungen, Sie werden zu Gewohnheiten - achte stets auf Deine Gewohnheiten, Sie werden zu Charakter-Eigenschaften - achte stets auf Deinen Charakter, er wird Dein Schicksal!"

Erst die Kombination aus den vielen Einzelkonzepten, die im folgenden zwar getrennt betrachtet werden, in Wirklichkeit aber ineinander greifen, überlappen und verschmelzen müssen, kann ungehemmter Energiefluss entstehen.

Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



## Wohlbefinden

**Wer sich wohl fühlt, der wird das Sein (to be) auch finden.**

Golf spielen die meisten Menschen am besten, wenn es Ihnen gut geht und eine innere Harmonie entstanden ist. Da ich im schönsten Golf- und Ferienparadies von Europa zu Hause bin (Costa del Sol in Spanien / Andalusien), muss ich immer wieder feststellen, wie gestresst und verkrampt die Schüler am ersten Urlaubstag zum Unterricht kommen. Mit zunehmender Entspannung, durch den engeren Kontakt mit der Natur, auf dem Golfplatz oder am Strand in der Sonne und gemütlichen Mahlzeiten, ohne Zeitdruck unter freiem Himmel, werden die Menschen wie ausgewechselt. Plötzlich fließt wieder Bewegungsenergie und unglaubliche Golfschläge werden möglich. Es gilt also festzuhalten, dass allein schon eine Veränderung des Befindenzustandes wunderbare Schlagergebnisse erzielt werden können.

## In der Ruhe liegt die Kraft

**“Oft sind es gut genutzte Mußestunden, in welchen der Mensch das Tor zu einer neuen Welt findet.”**

**G.M. Adams**



Mit der Urlaubsentspannung stellt sich so gut wie immer auch mehr innere Ruhe ein. Die Balance von Yin and Yang ☯ wird wieder hergestellt, mit der eine neutrale Einstellung zur Sache gegeben ist. Es gilt also diese innere Ruhe für gutes Golf so schnell wie möglich herzustellen, damit die gewünschte Energie fließen kann, die sich vom Inneren des Körpers über den Schläger bis zum Ball fortsetzt.

Stellen Sie sich die Beleuchtung im Wohnzimmer nochmals vor, wo mit Hilfe eines Dimmers der Stromfluss auf stärker und schwächer reguliert werden kann. Stärker heißt weniger Widerstände und schwächer bedeutet mehr Widerstände, welche im übertragenden Sinne Alltagsstress aus Beruf oder dem sozialen Bereichen (Familie oder Freunde) oder einfach die anstrengende Fahrt zum Golfplatz sein können - oder das lästige mobile Telefon, was nicht zu klingeln aufhören möchte, der zu großer Wille sich und anderen Personen außergewöhnliche Golfschläge zeigen zu wollen, oder die Angst vor der Blamage den Ball nicht zu treffen, besonders am ersten Abschlag, wenn viele Personen zusehen. All diese gedanklichen Widerstände führen zu übermäßigen Nervosität, Angst und folglich zu Bewegungsverspannungen, die den Energiefluss

hemmen und teilweise katastrophale Bewegungen entstehen lassen.

Es gilt also Strategien anzuwenden, die helfen die erforderliche Ruhe und Entspannung für erfolgreiches Golfspielen, nicht nur durch eine begleitende Urlaubsatmosphäre, sondern auch aus dem Alltag heraus zu finden.

## **Entspannung**

**Entspannung impliziert vorangegangene  
Verspannung, bei der Energiefluss nur beschränkt  
möglich ist.**

Erst im entspannten Zustand fließt Energie. Wenn Sie nachts im Bett liegen, zur Ruhe gekommen sind und das Alpha-Niveau erreicht haben, dann fließen Gedanken, die häufig zu Lösungen führen, die Sie tagsüber unter großer Anspannung gesucht haben. Leider können wir beim Golfen dieses Alpha-Niveau nicht erreichen. Je entspannter wir jedoch werden, desto mehr Energie wird fließen und desto bessere Golfbewegungen werden daraus resultieren.



## Entspannung vor dem Spiel

- ☺ Schon während der Fahrt zum Golfplatz können Sie mit Entspannungsmusik die innere Ruhe für Ihr Golfspiel finden.
- ☺ Ruhige Bewegungen und Gespräche, während Sie Ihre Golfausrüstung aus dem Auto nehmen oder vom Caddy-Schuppen holen, halten den entspannten Zustand.
- ☺ Dehnungsübungen mit tiefem Atmen werden Sie ebenfalls beruhigen.
- ☺ Wenn Sie mit den kurzen Schlägen (Putten und Annäherungsschläge) das Einschlagen beginnen, wird Ihr entspannter Zustand gehalten.

## Entspannung während des Spiels

- ☺ Durch tiefes Atmen (durch die Nase tief einatmen und den Mund ganz langsam wieder ausatmen) können Sie sich weiterhin entspannen und besonders am ersten Abschlag die Nervosität herunter fahren.
- ☺ Schlaksiges Gehen, wie eine Marionetten-Puppe, wirkt ebenfalls entspannend.
- ☺ Etwas rumhopsen hilft auch für bessere

## Entspannung.

- ☺ Bei der Schlagvorbereitung den Schläger schon greifen und mit dem Schlägerkopf kleine Kreise ziehen, wodurch über die lockere Handgelenksaktionen der ganze Körper entspannt.
- ☺ Ständiges in Bewegung bleiben, besonders in der Ansprechposition, entspannt den ganzen Körper (Bewegung von einem Bein auf das andere oder den Schlägerkopf hin- und herwackeln).
- ☺ Sollte das Gefühl für das Putten oder die Annäherungsschläge fehlen, dann kann Progressive-Muskel-Entspannung (PME) helfen. Ballen Sie mit beiden Händen eine Faust und greifen Sie so fest wie möglich, verstärken Sie diese Spannung in den Fäusten durch immer stärkere Anspannung, bis die Unterarme zu zittern beginnen. Öffnen Sie danach die Hand ganz langsam, indem Sie dabei langsam ausatmen. Fühlen Sie, wie dabei das Blut ganz langsam wieder in die Fingerspitzen zurückfließt. Hiermit fließt wieder Energie und somit Gefühl. Sie können es sogar fühlen. Diese Aktion nimmt nur wenig Zeit in Anspruch und kann während des Gehens oder der Wartezeit auf dem Grün durchgeführt werden.



- ☺ Schauen Sie in die Sonne, schließen Sie kurz die Augen und visualisieren Sie den Strand, wo Sie entspannt in der Sonne liegen. Mit geschlossenen Augen gedanklich in das knisternde Kaminfeuer zu schauen, wird Sie auch entspannen lassen und die Wichtigkeit des Spiels erneut relativieren.
- ☺ Eine ihnen angenehme Melodie, während des Gehens, innerlich zu summen, kann wunderbar entspannen.
- ☺ Erzählen Sie sich ein kleines Witzchen oder lesen Sie etwas Lustiges, so dass Sie lachen müssen. Wer herzlich lacht kann nicht verspannt sein.

## Entspannung nach dem Spiel

- ☺ Das “Ausschlagen” auf der Übungswiese bringt wieder Ruhe und Entspannung in den Körper (mit kurzen Schlägen das Bälle schlagen beenden).
- ☺ Einige Dehnungsübungen, mit tiefem Atmen nach dem Spielen, werden den Körper zur Ruhe kommen lassen.
- ☺ Schwimmen, Whirlpool oder Sauna sind hervorragende Entspanner nach dem Spiel.

- ☺ In den Siebten Himmel bringt Sie jedoch eine Entspannungs-Massage.
- ☺ Das verdiente Bier ist sicherlich die einfachste Entspannung. Aber Vorsicht, nicht zu viel des Guten, vor allem, wenn das Turnier am nächsten Tag noch fortgesetzt werden soll. Übermäßiger Alkohol hemmt den gewünschten Flow und somit gute Koordination.

## Lockerheit

**Wer locker kommt, ist gern gesehen, denn Spaß ist angesagt.**

Obwohl Entspannung schon locker macht und den Energiefluss aktiviert, geht es hier um eine generelle lockere Einstellung zu sich, seinen Mitmenschen und dem Spiel gegenüber. Ja, Golf ist ein Spiel, welches ohne Krampf gespielt werden sollte. Ich möchte diesen Begriff Lockerheit besonders betonen, denn in der Golfliteratur wird häufig von Spannungsaufbau gesprochen. Beim Golfen geht es unter anderem auch um Weite, die primär aus Bewegungsgeschwindigkeit resultiert. Nur mit lockeren Gelenken ist ein Optimum an



Bewegung zu erreichen. Durch festgestellte Gelenke werden Muskeln fixiert, wodurch das Innenleben, wie Nerven und Versorgungskapillaren blockiert oder sogar abgeklemmt werden. Fixieren Sie mal Ihr Handgelenk durch das Anspannen der Hand- und Unterarmmuskulatur und versuchen Sie dann die Hand so schnell wie möglich zu bewegen. Wenig Bewegung und Energie werden fließen. Lassen Sie dagegen das Handgelenk ganz locker, dann können Sie die Hand so schnell bewegen, dass aus den Fingerspitzen fast die Funken sprühen. Sie können aber auch einem Angler zuschauen, wie er die Angelrute mit den Handgelenken beschleunigt, damit der Angelhaken so weit wie möglich ins Wasser fliegt.

- ☺ Den Schläger ganz weich und locker greifen.
- ☺ Wie eine Marionettenpuppe locker herum tänzeln, wenn sie sich verspannt fühlen.
- ☺ Arme wie ein Äffchen ganz locker baumeln lassen.
- ☺ Handgelenke ausschütteln.
- ☺ Auch während der Ballansprache in Bewegung bleiben und aus der Bewegung den Rückschwung starten.
- ☺ Gähnen lockert die Gesichtsmuskulatur oder einfach ein Kaugummi kauen.

- ☺ Das weiche Gras während des Gehens unter den Füßen spüren.
- ☺ Zwischendurch herzlich lachen ist die einfachste und sicherste Weise locker zu werden.

## **Aufwärmen**

**Wenn Sie ihr Körper fragen würde wo Sie lieber Golfen würden, am Nordpol oder auf den Bahamas, wie würden Sie antworten?**

Erst wenn der Körper genügend aufgewärmt ist kann Energie fließen. Obwohl jedem von uns klar ist, dass Flüssigkeit und chemische Prozesse erst bei Erwärmung schneller fließen, ist immer wieder erstaunlich, wie wenig Golfer sich vor dem Spielen aufwärmen.

- ☺ Beginnen Sie mit leichten Dehnungsübungen, welche durch Atmen begleitet werden. Der extra Sauerstoff beschleunigt die physiologischen Energieprozesse. Also erst durch die Nase tief einatmen und dann durch kontinuierliches Ausatmen, durch den Mund, die Dehnbewegung begleiten. Gönnen Sie sich ca. 5 - 10 Minuten für diesen wichtigen Prozess.



- ☺ Das Einspielen vom kurzen zum langen Spiel bringt den Vorteil, dass Sie die Energie vom Schläger zum Ball fühlen können und Ihren Schlagrhythmus finden.
- ☺ Ein Start im kalten Zustand ist wie ein leicht zerreißbares Gummiband aus dem Eisschrank. Ist es dagegen vorgewärmt, dann kann es um das Mehrfache gezogen werden, bis es zum Zerreißen kommt. Ähnlich reagieren auch unsere Muskelfasern.

## Motivation

### Aus dem Motiv folgt die Aktion

'Motivus' heißt handeln oder bewegen. Indem Sie zum Golfplatz fahren oder gehen, handeln Sie schon. Sicherlich sind die meisten motiviert dort auch gut Golf zu spielen und wenn ich sage auch, dann muss nicht das gute Spielen vorrangige Motivation sein. Es gibt eine ganze Menge motivationale Aspekte, die Sie zum Golfplatz führen und abhängig von diesen Aspekten wird sicherlich auch sein, ob überhaupt Energie für Ihr Spiel fließen kann. Kreuzen Sie doch einfach mal die motivationalen Aspekte an, die für Sie gerade jetzt wichtig sind und schreiben Sie diese danach zusammen:

## Motivationale Aspekte

### 1.0 Leistungsaspekte:

- 1.1 Körperbeherrschung
- 1.2 Sportliche Herausforderung
- 1.3 Erlangen der Platzerlaubnis
- 1.4 Wettkampf / Leistungsziele

### 2.0 Gesundheitsaspekte:

- 2.1 frische Luft / Freiluft
- 2.2 Naturerlebnis
- 2.3 Ausgleichsport - zum Beruf
- 2.4 Geringes Verletzungsrisiko

### 3.0 Psychologische Aspekte

- 3.1 Herausforderung / Ehrgeiz
- 3.2 Spaß, Freude, Faszination
- 3.3 Interesse/ Neugierde
- 3.4 Entspannung/ Ruhe
- 3.5 Konzentration/ Selbstdisziplin
- 3.6 Spannung
- 3.7 Erfolgsdruck
- 3.8 Nervliche Kontrolle
- 3.9 Erfolgserlebnis

### 4.0 Soziale Aspekte

- 4.1 Mitsprache über Golf
- 4.2 Spiel mit Freunden, Ehepartner
- 4.3 Partner unabhängige Sportart
- 4.4 Soziales Umfeld kennen lernen
- 4.5 Geselligkeit
- 4.6 Eltern spielen Golf
- 4.7 Berufliche / Soziale Kontakte



**5.0 Zukunftsperspektiven**

- 5.1 Life time Sportart
- 5.2 Zusatzqualifikation
- 5.3 Geschäftliche Ambitionen
- 5.4 Fortbildung
- 5.5 alternative Sportart fürs Alter
- 5.6 Späterer Eintritt in Golf Club
- 5.7 Berufliches Interesse

**6.0 Sonstige Gründe**

- 6.1 Günstiges Angebot
- 6.2 Golf Club in der Nachbarschaft
- 6.3 Erholungswert
- 6.4 Sport unabhängig von Jahreszeit
- 6.5 Abwechslungsreiche Sportart
- 6.6 Reizvolles Ambiente
- 6.7 Golf und Reisen
- 6.8 Ergänzungssportart
- 6.9 Transfer vom Computerspiel
- 6.10 Investition (Zeit / Geld)

**Schreiben Sie die angekreuzten Punkte noch einmal zusammen auf:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sollten Leistungsaspekte überwiegen, dann müssen Sie aufpassen, dass Sie nicht übermotiviert Golfspielen. Zuviel Motivation gut spielen zu wollen, den Gegner schlagen zu müssen um den Egotrip zu befriedigen, führt eher zu Verkrampfungen und somit zu Energiehemmungen. Wenn Sie viel geübt haben, somit eine hohe Erwartungshaltung auf Erfolg haben und mit höchster Motivation ins Spiel einsteigen, dann werden Sie meist ein enttäuschendes Spiel erleben. Zuviel Motivation und Wille verspannt die Gedanken und die geforderten Bewegungen, deshalb eher:

- ☺ Spielen Sie Schlag für Schlag und halten Sie eine neutrale Motivation bis zum letzten Loch.
- ☺ Ihre Haupt-Motivation ist Ihr eigenes Spiel zu spielen und Schläge innerhalb Ihren eigenen Möglichkeiten zu spielen.
- ☺ Ihr Haupt-Motiv ist das Kopfspiel zu gewinnen (strategisch innerhalb Ihrer Könnensstufe zu agieren).
- ☺ Sollten Sie durch Müdigkeit mal Motivation verlieren, dann feuern Sie sich an durch positiven Zuspruch (z.B.: "Ich spiele wieder Schlag für Schlag und erfreue mich nur an den guten Schlägen." - "Ich



werde mich mit etwas Besonderem belohnen, wenn ich bis zum Schluss durchhalte“, etc.).

- ☺ Eine Cola kann auch schon mal helfen, wenn der Energiespiegel unten ist, aber bitte nur wenn das Spiel schon dem Ende zu geht, denn der “Energieschub” nach oben wird die Energiereserven noch schneller leeren.

## Ziele

### Der Weg ist das Ziel

Ein chinesischer Fluch: “Mögen Sie alle Ihre Ziele erreichen !” Warum sollte dies ein Fluch sein, denn ist es nicht wünschenswert alle Ziele zu erreichen? Das Problem liegt in den erfüllten Zielen. Sind sie erst mal erfüllt, tritt eine Leere ein. Die Motive fehlen und somit die Motivation weiter fortzuschreiten. Oft erfahren gerade Weltmeister Rückentwicklungen, denn obwohl schon Weltmeister, soll weiterhin die Leistung gesteigert werden um den Titel zu verteidigen und häufig wird dann krampfhaft übertrainiert. Die Erwartungen der Medien, der Sponsoren, der Kritiker und der Angehörigen müssen befriedigt werden und dann geht es nicht mehr um die

Sache selbst, sondern nur noch um krampfhaftes Verteidigen.

- ☺ Stecken Sie sich unendliche Ziele, nämlich die stetige Auseinandersetzung nur mit der Materie selbst, dann wird häufig ungehemmte Energie fließen.
- ☺ Bauen Sie Ihr Spiel langsam auf, denn der Weg ist das Ziel.

## Konzentration

**Hoher Energiefluss erreicht viele Sinnesorgane, mit deren Konzentration an Informationen der intuitive Blitzgedanke die richtige Entscheidung fällt.**

Mit 'geistiger Sammlung' wird Konzentration häufig verglichen. Was soll gesammelt werden? Analytische Information über: Lage des Balles, Windrichtung (wenn vorhanden), Entfernung zum Loch, Erinnerung an die Schlüsselgedanken für die korrekte Schlagausführung etc.. Alles richtig, sehen wir auch bei den Profigolfern. Sicherlich sollen auch neue Bewegungen gelernt werden, für die fokussiertes Denken notwendig ist. Fakt



ist jedoch, dass jeder von uns, egal welche Niveaustufe, einen ersten Gedanken zu dem anstehenden Schlag hat, der intuitive Gedanke. Wenn diesem gefolgt wird, und danach gehandelt wird, dann fließt die gewünschte Energie. Das alte englische Sprichwort: "analysis leads to paralysis" sagt eigentlich alles aus: Zuviel Analyse führt zur Paralyse und somit zur Bewegungsverkrampfung. Mit entsprechender Lockerheit und Entspannung fließt viel Energie im Körper. Diese Energie erreicht viele Rezeptoren der Sinnesorgane, wodurch diese geballte Konzentration von Information blitzschnell zur intuitiven Entscheidung führt. Häufig ist diese innere Intuition und das damit verbundene Gefühl wertvoller für eine erfolgreiche Schlagausführung, als eine endlose Faktenanalyse.

☺ Vertrauen Sie Ihrem ersten intuitiven Gedanken für die anstehende Schlagausführung.

Sollten Sie mit Bewegungsgedanken (Schlüsselgedanken) Golf spielen, dann müssen diese den Bewegungsfluss unterstützen und dürfen nicht mehr als zwei Gedanken sein.

☺ Schlagen Sie doch einfach mal Bälle ohne jegliche

Konzentration (Bälle hintereinander wegschlagen ohne zu denken, oder im Vorbeigehen schlagen, oder nur auf dem linken Fuß stehend schlagen) und Sie werden sehen wie toll die Ergebnisse sind, weil ganz einfach Energie fließt und Ihre Bewegungen locker und gut koordiniert ablaufen.

- ☺ Summen Sie doch mal beim Schlagen und zwar ohne Unterbrechung, auch während der Schlagausführung. (Toll nicht wahr, es geht somit auch ohne die herkömmlich gedachte Konzentration auf dem Analyseweg).

## Individuelle Spielräume

**Würden Sie auch Golf spielen, wenn man Sie in eine Maschine steckt, die die Bewegung vorgibt?**

Der Wunsch nach dem perfekten Schwung obliegt jedem, der sich verbessern möchte. Einige Wissenschaftler haben es mit unterschiedlichen Ansätzen versucht (The search for the perfect swing / Stobbs & Cochran/ 1968), aber bis heute keine allgemein nützliche Lösung gefunden. Zu komplex ist



einfach das menschliche Wesen, als dass nur der biomechanische Ansatz helfen könnte. Das Zusammenspiel von Anatomie, Physiologie, Psychologie, Biomechanik sind nur einige wenige wissenschaftliche Teilbereiche, die immer nur Teilergebnisse liefern können. Wenn wir uns die Experten unter den Golfern anschauen, dann zeigen die Golfprofis teilweise merkwürdige Schlagbewegungen, aber dennoch mit unglaublichem Erfolg. Beobachtet man dann aber auch Ihre Geh-, Sprech- und Denkweise und Ihr sonstiges Gehabe, dann scheint der Golfschwung schon wieder zu Ihnen zu passen.

- ☺ Um Intuition und Flow in Ihrem Golfschwung zu finden und fließen zu lassen, muss Ihr Bewegungsverhalten zu ihnen passen.
- ☺ Bewegen Sie den Golfschläger so, dass bei allen Bewegungsänderungen wenigstens ein angenehmes Bewegungsgefühl vorhanden ist.
- ☺ Erst was sich angenehm anfühlt wird auch unter Druck belastbar sein.

## Visualisieren beim Spielen

### Erfolgreiche Handlungen sind meist ein Ergebnis unserer visuellen Vorstellungen

Bildliche Vorstellungen (Visualisieren) sind das Negative eines Films für die Entwicklung von positiven Bildern und Bewegungen. Das Lernen mit Metaphern, wobei Bilder aus anderen Lebensbereichen mit der anstehenden Bewegung verbunden werden, hat selbst im Spitzensport, hervorragende Ergebnisse gezeigt. Dass dieses Konzept den Flow der Bewegung im Positiven beeinflussen kann, können Sie sofort ausprobieren: Schauen Sie einem Profispieler beim Üben auf der Übungswiese lange genug zu, dann können Sie, nach einiger Zeit, seinen fließenden Bewegungsablauf aufnehmen und selber am Ball umsetzen.

- ☺ Imitieren Sie einfach gute Spieler während des Spielens auf dem Platz, indem Sie sich deren Aktionen gedanklich vorstellen.
- ☺ Wollen Sie, als erfahrener Tennisspieler, z.B. einen Slice-Golfschlag ausführen, dann stellen Sie sich den Ballflug vor und imitieren Sie die dazu gehörige Bewegung.



- ☺ Für den geliebten Hook - Schlag (Ball startet rechts vom Ziel und dreht zum Ziel zurück) wird der Topspin aus dem Tennis-Repertoire eine visuelle Hilfe sein.
- ☺ Wollen Sie den Ball flach schlagen, dann denken Sie sich einfach Zweige eines Baumes, unter denen der Ball durchfliegen soll.

## Selbstvertrauen

**Wenn Sie sich nicht selbst trauen, wer soll es dann tun?**

Ich vertraue mir selbst, was eigentlich nur funktioniert, wenn ich die anstehende Aktion wenigstens schon mal erfolgreich durchgeführt habe. Dies stimmt fürs Golfspielen nur begrenzt, denn eine exakt gleiche Situation wird es beim Golfen nicht geben. Allein die Wetterbedingungen und die Lage des Balles werden dieses nicht zulassen. Es geht also um ähnliche Situationen, die wir intuitiv schnell wahrnehmen können. Damit eine gewisse Ruhe für die Schlagausführung einkehrt, möchte ich mir sicher sein, dass Erfolgsaussichten für das Schlagvorhaben bestehen.

Folgendes Verhalten wird positive Ergebnisse am ehesten resultieren lassen und somit das Selbstvertrauen stärken:

- ☺ Spielen Sie auf dem Platz nur Schläge, die eine 70% Erfolgschance haben.
- ☺ Spielen Sie innerhalb Ihren eigenen Möglichkeiten.
- ☺ Geben Sie sich immer positive Anweisungen, wie Sie es von Ihrem Trainer erwarten würden.
- ☺ Transformieren Sie unglückliche Ereignisse sofort in positive Herausforderungen (z.B.: Ihr Ball liegt in einer schwierigen Lage: "Jetzt kann ich mir mal zeigen, was aus dieser Lage noch möglich ist").
- ☺ Gehen Sie immer aufrecht mit erhobenen Kopf, auch wenn es mal nicht so läuft, wie erwartet.

## Positive Einstellung

**Wer alles im positiven Licht betrachtet ist ein  
Lebenskünstler**

Können Sie die folgende Aussage ohne Probleme unterschreiben?



**Sollten mich negative Gedanken ereilen,  
dann werde ich diese sofort in positive Gedanken  
umfunktionieren !**

**Unterschrift :** .....

**Datum :** \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Sollten Sie die oben eingegangene Verpflichtung mal nicht einhalten, dann schlagen wir vor, dass Sie Ihrer Wohltätigkeitsorganisation oder der Golf-Jugendkasse einen bestimmten Geldbetrag spenden.

Testen Sie sich nur mal für eine Stunde, wie häufig Sie in der Lage sind Ihre Negativgedanken mit positiven zu ersetzen!

Um positive Einstellung zu bekommen oder zu halten:

- ☺ Ich bin privilegiert auf diesem Golfplatz spielen zu dürfen.
- ☺ Ich genieße die Natur und das wunderschöne Ambiente des Golfclubs.
- ☺ Ich freue mich über jeden guten Golfschlag, die missglückten werden ignoriert.

## Emotionen

**Ohne E = Energie wird keine motion = Bewegung  
fließen**

Gemütsbewegung, seelische Erregung oder lassen wir doch das E für Energie stehen und setzen Bewegung dazu. Hier geht es um die freigesetzte Energie und zwar ob zu viel oder zu wenig fließt.

Ist zuviel Energie im Spiel, dann werden Sie nervös, wie eventuell am ersten Abschlag. Manche Spieler haben plötzlich Angst sich zu blamieren. Durch die Angst kommt es durch übermäßige Hormonausschüttung zur explosiven Energiefreisetzung, die zu konfusen Handlungen und bis zum Blackout führen können. Unter diesen Umständen sind feinkoordinative Bewegungen, die für das Golfspiel erforderlich sind, kaum machbar. Es gilt also diesen Energieschub runter zu fahren, so dass die Energie wieder auf dem Mittelwert fließt.

Sollten die körperlichen Energiedepots schon auf Reserve geschaltet sein, dann ist damit meist Energielosigkeit verbunden. Die physiologische Energie für Konzentration und Koordination fehlt, wodurch häufig schlechte Golfbewegungen und somit Schläge passieren.



Beständiges Golf sehen wir von Spielern, bei denen die Energie immer gleichmäßig zu fließen scheint. Einem Bernhard Langer sieht man selten an ob er sehr gut oder weniger gut spielt.

Wie im Positiven gegen beide Extreme: zu hohe oder zu niedrige Emotionen vorgegangen werden kann, zeigen die folgenden Hilfen.

Für **zu viel Energiefluss** ( "zu starken Emotionen"):

- ☺ Entspannungsmaßnahmen (Siehe Entspannung).
- ☺ Denken Sie an ein Thermometer, welches von der Gradzahl zu hoch geschossen ist. Mit geschlossenen Augen senken Sie dieses wieder, indem Sie dabei tief ausatmen.

Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an eine Situation auf dem Golfplatz oder am Arbeitsplatz, wo Sie **Ärger** („zu starke Emotionen“) **umgehend erfolgreich bewältigt** haben. Schreiben Sie diese Situation nieder und mit welchem Rezept Sie diesem Ärger entgegengetreten sind.

**Situation: „zu starke Emotionen“:**

.....  
.....  
.....

**Wie haben Sie die „zu starke Emotionen“ bewältigt ?**

**Ich**.....  
.....  
.....

**Für zu wenig Energiefluss** („zu geringe Emotionen“):

- ☺ “Aufmunterndes Selbstgespräch”, welches das Emotionsniveau anhebt.
- ☺ Belohnung setzen, für besonderen Einsatz.
- ☺ Cola oder Kaffee trinken, aber möglichst erst zum Schluss des Spiels.

Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie an eine **Situation** auf dem Golfplatz oder am Arbeitsplatz, **welche Sie demotiviert hat** („zu geringe Emotionen“), Sie aber dennoch eine erfolgreiche Lösung gefunden haben. Schreiben Sie diese Situation nieder und mit



welchem Rezept Sie dieser Situation entgegengetreten sind.

**Situation "zu geringe Emotionen" :**

.....  
.....  
.....

**Wie haben Sie die „zu geringe Emotionen“ bewältigt?**

Ich.....  
.....

## **Alle Sinne für das Golfspielen**

**Aller Sinn im Leben liegt nur in den Sinnen selbst**

Erst wenn Sie Golf spielen, weil Sie wirklich spielen wollen, dann wird Sie dieses Spiel in seinen Bann ziehen. Beobachten Sie mal kleine Kinder, wie Sie auf Entdeckungsreise gehen, wie Sie das Spielzeug von allen Seiten betatscheln, es hinlegen, wieder aufnehmen, mit anderen Spielzeugen in Verbindung bringen, obwohl diese Verbindung für uns Erwachsene

gar keinen Sinn macht. Kleine Kinder bestaunen nicht nur das Spielzeug immer wieder von neuem, sie klopfen damit gegen andere Gegenstände, als wollten sie mal hören wie dieses Instrument klingt, obwohl es eigentlich gar nicht als Instrument vom Designer gedacht ist. Natürlich muss die Nase mal prüfen wie es riecht und wenn das in Ordnung geht, dann wird es auch noch mit dem Mund probiert. Alle Sinne, sehen - fühlen - hören - schmecken - riechen, kommen zum Einsatz und es scheint als würde nicht einmal ein direkter Zweck damit verbunden sein.

- ☺ Entdecken Sie Golf, so kreativ wie Kinder mit einem neuen Spielzeug umgehen.
- ☺ Im Ausprobieren liegt der Spaß und die Möglichkeit den eigenen intuitiven Weg zu finden.
- ☺ Der Spieler mit den meisten Schlagvariationen wird für viele Balllagen den adäquaten Schlag parat haben.

## **Golf erleben und fühlen**

**Es ist ein Genuss wie Er oder Sie - lebt und fühlt**

## Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



die vielfältigen Stimulationen von den eigenen und den äußeren Bewegungen auf die Sinne wirken zu lassen. Fühlen heißt leben.

- ☺ Schließen Sie Ihre Augen, während Sie den Golfschläger bewegen und fühlen Sie das Gewicht des Schlägerkopfes, den Schlägerkopfweg, die Schlägerblattstellung.
  
- ☺ Fühlen Sie mit geschlossenen Augen wieviel Sand Sie aus dem Sandhindernis herausschlagen.
  
- ☺ Fühlen Sie die Schlagentfernung mit einem Probeschwingung vor der eigentlichen Schlagausführung.
  
- ☺ Fühlen Sie die Natur, indem Sie Ihr Bewegungsverhalten den Herausforderungen von Wind, Regen, Hitze, Kälte unterordnen.
  
- ☺ Erleben Sie Golf als Nebenbeschäftigung in der Natur.
  
- ☺ Erleben Sie die Natur auf dem Golfplatz, indem Sie auch mal an den Blumen riechen.

## In der Gegenwart spielen

**“Du warst einmal nicht und wirst einmal nicht mehr sein; beides ist gleich. Vergangenheit und Zukunft gehen uns nichts an. “ Seneca**

Golf wird am besten im Hier und Jetzt gespielt. Die Schlagsituationen sind immer wieder unterschiedlich und das eigene Gefühlsleben variiert nicht nur täglich, sondern von Situation zu Situation. Der erste Abschlag früh morgens, ganz alleine, bringt einen anderen emotionalen Zustand als jener vor vielen Zuschauern. Sie haben schon beim Aufwärmen gemerkt, wie Sie heute den Ball schlagen können und können sich dementsprechend intuitiv taktisch verhalten. Wenn Sie in einem Turnier in Führung liegen und sich schon Gedanken über die Siegerrede machen, dann wird diese Rede keiner hören, da Sie mit diesen futuristischen Gedanken vergessen, sich auf das Wesentliche, nämlich auf jede Schlagsituation zu konzentrieren. Den Sieg wird es mit großer Wahrscheinlichkeit nicht geben, denn wer nicht bei der Sache ist und darin aufgeht, wird durch die Nachlässigkeit keine guten Leistungen und Ergebnisse erfahren.



- ☺ Ihre Intuition, der erste Gedanke, für die entsprechende Situation wird der richtige sein.
- ☺ Denken Sie nicht an was einmal passiert ist (Vergangenheit) oder was noch alles passieren könnte (Zukunft). Es gilt nur die jetzt gestellt Aufgabe zu erledigen.

### Strategische Tipps

**“Ein wenig Strategie, hilft der Intuition, schneller die richtige Entscheidung zu treffen”**

#### **Kategorie I (Handicap 30+)**

- ☺ Ich werde innerhalb meiner Spielstärke agieren und spielen.
- ☺ Ich suche mir eine flache Stelle auf dem Abschlag.
- ☺ Ich verzeihe mir schlechte Golfschläge und erfreue mich an den erfolgreichen.
- ☺ Sollte mein Ball in einer schwierigen Lage liegen, wähle ich einen einfachen Schlag.

**Schlägervorschlag für Ihre  
momentane Spielstärke**

**Abschlag-Schläger:** Holz 5  
**Fairway-Schläger:** :  
Holz 7, Eisen: SW bis 5  
**Kurzes Spiel:** :  
Putter fürs Grün  
Chippen: PW bis Eisen 5  
Pitchen : SW

**Kategorie II (Handicap -29 bis -15)**

- ☺ Ich bleibe bei meiner Schlag-Routine, welche ich beim Üben angewendet habe.
- ☺ Ich bleibe bei meiner geplanten Lochstrategie und lasse mich nicht durch die Schläge oder Handlungsweise meiner Mitspieler beeinflussen.
- ☺ Ich versuche die großen Hindernisse zu meiden (von ihnen wegzuspielen).
- ☺ Ich werde mich vor dem Spiel erst aufwärmen.

## Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



- ☺ Ich werde Schlag für Schlag spielen und jedes Ergebnis ganz „cool“ hinnehmen.
- ☺ Ich werde Ziele beim Spielen auswählen, wo der Ball auch bei größerer Abweichung noch weiter spielbar bleibt.
- ☺ Je dichter mein Ball am Loch liegt, desto direkter werde ich zum Loch spielen.
- ☺ Ich verhalte mich auch in Übungsrunden so wie im Turnier.

### Schlägervorschlag für Ihre momentane Spielstärke

**Abschlag-Schläge:** Holz 3

**Fairway-Schläger:** :

Holz 7 bis 3, Eisen: SW bis 4

**Kurzes Spiel:** :

Putter fürs Grün

Chippen: PW bis Eisen 5

Pitchen : SW / PW

### Kategorie III (Handicap - 14 bis Handicap 0)

- ☺ Während des Aufwärmens vor dem Spiel teste ich mein Schlagpotential. Bei überwiegend guten Schlägen kann ich aggressiver und risikoreicher auf die Runde gehen. Sollte die Koordination nicht so gut gelingen und überwiegend schlechte Schläge daraus resultieren, spiele ich auf dem Platz eher defensiv mit weniger Risiko.
- ☺ Ich wage nur besonders schwierige Schläge, wenn ich trotz zusätzlichem Risiko bei erfolgreicher Ausführung, einen Schlag sparen kann.
- ☺ Ich spiele die Löcher, die mir liegen aggressiver und diejenigen, vor denen ich mehr Respekt habe, defensiver.
- ☺ Ich werde den Ball von den Schwierigkeiten bewusst wegkurven lassen (Fade oder Draw) oder spiele den Ball vor das Hindernis (Wasser, Sand, etc.).
- ☺ Ich akzeptiere, dass ich jeden Tag unterschiedlich fühle und koordiniere und deshalb auch unterschiedliche Schläge und Spielstrategien anwenden muss um erfolgreich Golf zu spielen.



- ☺ Ich platziere meine Schläge in Positionen, von denen meine Spielstärken zum Einsatz kommen.
- ☺ Für jeden zu kurz gespielten Putt spende ich einen, von mir festgesetzten, Betrag für die Golf-Jugendabteilung.

### Geduld

**“Der Langsamste, der unbeirrt an seinem Ziel festhält, ist immer noch schneller als der, der rastlos umherirrt.” G.E. Lessing**

Für die Golflegende, Gary Player, habe ich die Golfakademien weltweit aufgebaut und während unseren vielen Gesprächen musste er immer wieder betonen, dass man Golf in Geduldsspiel umbenennen sollte.

- ☺ Geduld im Lernprozess bringt die geforderte Lockerheit für weiche Bewegungen.
- ☺ Warten Sie auf die Gunst der Sekunde, Minute, Stunde, Woche, Monat ... bis Ihre Putts ins Loch laufen.

## Toleranz

**Toleranz ist die Basis für ein harmonisches Spiel  
miteinander**

Jeder Mensch ist anders, die einen mehr, die anderen weniger. Genauso verhält es sich auch bei den Golfschwüngen und beim Spielen. Wenn wir jedem einen Toleranz-Spielraum lassen, dann kann es zu persönlichen Entfaltungen kommen.

☺ Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Spiel und lassen Sie andere gewähren.

## Ehrlichkeit

**Nur wer ehrlich vor sich selbst ist, kann morgens,  
mit gutem Gewissen, in den Spiegel schauen**

Golf basiert auf der Ehrlichkeit. In diesem Spiel ist jeder zunächst sein eigener Schiedsrichter. Es gibt unendliche Möglichkeiten sich Vorteile für das eigene Spiel verschaffen zu können. Wer es versucht, der hat den



Grundgedanken des Spiels nicht verstanden und muss zur Strafe die ermogelte Trophäe jeden Tag anschauen.

☺ Ehrlich wehrt am längsten und führt zu uneingeschränktem Energiefluss.

## Demut

**Demut beim Golfspielen ist ein positives Abwarten auf die Glücksmomente**

Übermut beim Spielen tut, wie in den meisten Lebenslagen, auch hier nicht gut.

Wer seinen Mut in realistischen Grenzen hält, zeigt, mit diesem Verhalten, eine positive Demutshaltung gegenüber dem Golfspiel. In diese Demut fließt Respekt vor der Aufgabe, Ruhe für den Energiefluss und Geduld, bis die Zeit für den Erfolg gekommen ist.

☺ Golfen mit realistischem Mut, tut meistens gut.

## Loslassen

“Je weniger man auf Erden wichtig nimmt, desto näher kommt man den wirklichen Dingen.” Federico

Garcia Lorca

“Den Schläger loslassen” - “Nein, nicht den Schläger, sondern **innerlich loslassen**.”

Es fängt an zu regnen und Sie wollen beim Schlagen nicht nass werden, überlegen kurz noch unter dem Schirm und schlagen dann ohne lange zu überlegen. Eigentlich müsste es häufiger regnen, denn die Schläge sind toll. Sie spielen schlecht und mit totaler Verkrampfung immer schlechter, bis Ihnen alles egal ist, Sie loslassen und nur noch zuschlagen. Unglaublich dass es somit auch geht! Also, **warum nicht gleich loslassen und zuschlagen !**

Wenn Sie sich nach den folgenden Punkten verhalten, dann wird die positive Energie fließen, die Sie sich für Ihr Spielen wünschen:

- ☺ Sie spielen Golf nur des Spielens willen und nicht um sich oder anderen etwas zu beweisen.

## Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken



- ☺ Sie spielen Golf wie Kinder, die sich an gelungenen Schlägen erfreuen und misslungene ignorieren.
- ☺ Sie gehen zum Ball ohne lange rumzumachen und schlagen einfach mal zu, weil Sie Spaß an der Bewegung haben.
- ☺ Sie schlagen einen Ball nach dem anderen auf der Übungswiese um den Flow der Bewegung zu fühlen.
- ☺ Sie betrachten das Wort Handicap als eine notwendige Formalität, spielen auf dem Platz aber nur Schlag für Schlag als würde es diese Zahl und das Wort (wer hat schon gern ein Handicap !?) gar nicht geben.
- ☺ Sie spielen Golf am liebsten alleine oder nur in angenehmer und lustiger Gesellschaft.
- ☺ Für Sie ist der Spaziergang in der freien Natur, auf den vielfältigen Golfplätzen viel wichtiger als mit dem kleinen Ball traumhafte Ergebnisse zu erzielen.
- ☺ Sie haben Ihren inneren Frieden gefunden, welcher weder durch Mitmenschen oder zu engstirnige

Regeln aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.

- ☺ Sie haben ganz einfach Spaß an den Bewegungen mit dem Golfschläger und zeigen Offenheit immer wieder andere Aktionen auszuprobieren.
- ☺ Sie spielen Golf risikoreich, wobei Fehlschläge als neue Erfahrung gesehen werden.
- ☺ Sie stellen sich nicht mehr dem Wettkampf, sondern spielen nur noch Golf aus purer Freude.
- ☺ Für Sie ist der Weg das Ziel, und nicht eine zugeteilte Trophäe.
- ☺ Für Sie ist Golf eine wunderschöne Nebensache, die man möglichst häufig ausüben möchte.
- ☺ Sie können in philosophierender Weise an einem Wasserhindernis verweilen, in welches Sie sehr häufig Ihren Ball versenken.
- ☺ Sie würden auch Golf spielen, wenn Sie niemals damit einen Preis gewinnen könnten.



- ☺ Sie lieben die Herausforderung mal von alten Gewohnheiten loszulassen um neue Wege auszuprobieren.

## Spaß und Freude am Spielen

### Wer Spaß hat, hat mehr vom Leben und vom Golfspielen

Aus all den bisher angeführten Kriterien ist Spaß und Freude am Golf spielen zu haben die wichtigste Voraussetzung damit positive Energie fließen kann.

- ☺ Spielen Sie nur wenn Sie wirklich Lust darauf haben und tun Sie es so, wie Sie sich dabei wohlfühlen.
- ☺ Spielen Sie nur auf Golfplätzen die ihnen Freude bereiten, wo Sie auch ohne den Golfschläger spazieren gehen würden.
- ☺ Sie zeigen ehrliche Freude, wenn auch Ihre Mitspieler gute Golfschläge zeigen.

**Die folgenden Kriterien unterstützen das allgemeine Wohlbefinden, so dass Energie fließen kann.**

## **Gesundheit**

**Wirklich gesund ist nur derjenige, bei dem Körper, Seele und Geist im Einklang sind**

Golfspielen, mit der hier vorliegenden Sichtweise, bedeutet ein Beitrag zur Gesundheit. Bewegung in der frischen Luft, bei Wind und Wetter, die Farbenpracht der Natur genießen, das ist Gesundheit pur. Wer sich gesund ernährt, etwas Sport treibt, sich korrekt und ehrlich verhält, der zeigt Verantwortung gegenüber seiner Gesundheit und seinen Mitmenschen. Sollten Sie körperlich gehandicapt sein (Rücken-, Bein- oder Armprobleme), dann konsultieren Sie mich, denn mit Hilfe einer Spezialklinik helfen wir vielen Menschen Ihre optimale Energie für das Spiel zu ermöglichen: [drgolf@web.de](mailto:drgolf@web.de) oder 0034 630 794 369

- ☺ Gesunde Ernährung hilft Gesundheit aufrecht zu halten oder neu zu erlangen.



- ☺ Golfen ist mit die beste Sportart um Energie zu tanken.
- ☺ Korrektes und ehrliches Verhalten lässt von innen Gesundheit strahlen.
- ☺ Verantwortungsbewusstsein hält gesund.

## Ruhe und erholsamer Schlaf

### Schlafen mit der Natur bedeutet gesund bleiben

Der Mensch ist nach wie vor Teil der Natur, obwohl er viele Anstrengungen unternimmt den Naturgesetzen zu entweichen. Zu viele Eindrücke bombardieren täglich das Sinnesleben (Lärm, Bewegungshast, TV und Computer etc.), so dass bereits jeder zweite Bürger mit Schlafstörungen zu tun hat. Unterschiedliche Arbeitsschichten stören den natürlichen Ruhe- und Wachzyklus des Menschen. Energie kann im Körper nur fließen, wenn genügend da ist. Ohne genügend Energie werden nicht alle Sinnesorgane schnell genug erreicht, um intuitiv handeln zu können. Wer glaubt genügend schlafen zu können, wenn er tot ist, der hat recht, wird aber bis dahin auch nicht mehr im vollen Leben stehen und sich bewegen.

- ☺ Passen Sie sich dem Schlafzyklus der Natur an, wenn es dunkel wird schlafen und wenn die Sonne scheint mit ihr strahlen.
- ☺ Möglichst vor dem Sonnenuntergang die letzte größere Mahlzeit einnehmen.
- ☺ Ein wenig Golfen, ohne große Belastung, lässt besser verdauen und macht müde.
- ☺ Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, dann lassen Sie Ihre Schlafstätte zunächst nach Platzierung, Materialien und Luftzirkulation testen.
- ☺ Betrachten Sie die Schlafstätte als solche (möglichst ohne TV und Computer).

## **Intuitive Ernährung**

### **Sag mir was Du isst und ich sage Dir was Du leisten kannst**

Die meisten Wunderdiäten haben leider nicht den anhaltenden Erfolg, wie meist vorhergesagt. Obwohl teilweise Computeranalysen die individuellen Ernährungsvorgaben berechnen und zusammenstellen, ist der durchschlagende Erfolg noch nicht gelungen. Es scheint eben mehr als eine reine Faktenanalyse nötig zu sein, damit die Dicken dünner und die Dünnen dicker werden. Da gibt es aber auch die Dicken, die fast gar



nichts mehr essen und die Dünnen, die wie Scheunendrescher in sich hineinschaufeln und nicht zunehmen. Unterschiedliche Personen haben eben auch unterschiedliche Verdauungssysteme, Stimmungen und psychisches Verhalten. Wir Menschen sind auch in diesem Bereich sehr unterschiedlich und deshalb ist gerade das intuitive Verlangen gefragt, solange wenigstens die folgenden Kriterien beachtet werden.

- ☺ Essen Sie Naturstoffe, auf die Sie Lust haben, Ihr Körper kennt die Defizite.
- ☺ Essen Sie was momentan im Garten oder auf den Feldern zu ernten ist, die Natur zeigt uns den richtigen Weg.
- ☺ Frische und möglichst ungeschälte Nahrung, enthält alle Nährstoffe, weswegen wir diese Nahrung überhaupt erst essen.
- ☺ Nehmen Sie sich Zeit beim Essen, es gibt wenig dicke Franzosen, obwohl bis zu zwei Stunden gespeist wird.
- ☺ Bereiten Sie die Nahrung so zu, dass möglichst alle Sinne Lust darauf haben (sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören).

## Funktionelle Kleidung

**Ein richtiger Golfer kennt kein schlechtes Wetter, er kennt nur richtige Kleidung**

Als grundlegende Richtlinie gilt bequeme **sportliche Kleidung** zu tragen. Besonders die Oberbekleidung sollte die Bewegungsfreiheit nicht einschränken. Golfspielen auf dem Platz dauert bei 18 Löchern bis zu fünf Stunden. Innerhalb solch einer Zeitspanne kann das Wetter wechseln, so dass für kältere Temperaturen immer ein Pullover zusätzlich parat sein sollte. Eine wasserdichte Regenbekleidung in der Golftasche mitzuführen ist jedem Golfspieler zu empfehlen, besonders wenn wenig Unterstellmöglichkeiten auf dem Golfplatz aufzufinden sind. Bei der Wahl solch einer Regenbekleidung ist ebenfalls auf Bewegungsfreiheit zu achten und wenn irgend möglich geräuscharmes Material zu wählen, was beim Schwingen nicht zusätzlich die Konzentration stört.

Wer **Golfhandschuhe** braucht, der greift den Schläger zu fest. Ich möchte Sie also lieber zu lockerem Zugreifen überreden, denn das hilft Ihrer Schlagweite, durch mehr



und effektiveren Handgelenkseinsatz.

Die meisten Golfplätze lassen auch Anfänger nur mit **Golfschuhen** auf dem Golfplatz spielen.

Wichtig ist einen Kompromiss zwischen bequemen und fest anliegenden Schuh zu finden. Bequem, damit mit dem Schuhwerk lange Strecken gelaufen werden kann, ohne Druckstellen oder Blasen an den Füßen zu bekommen und fest, damit die ungewohnte Fußbewegung durch den Schuh zusätzlichen Halt erfährt und somit gegen ein Umknicken im Fußgelenk vorgebeugt wird. Für zusätzliche Standfestigkeit sind die Golfschuhe mit einer Spike- oder Noppensohle ausgestattet. Viele Golfplätze lassen nur noch Noppensohlen zu. Noppenschuhe sind generell leichter und ermöglichen schon deswegen ein bequemerer Gehen. Außerdem sollte der Schuh wasserdicht sein, denn nicht nur der Regen von oben, sondern auch der Morgen- oder Abend-Tau kann nasse Schuhe verursachen.





## Reduzierter Energiefluss beim Golfspielen

**“Ich wollte immer ein Gewinner werden und habe mich deshalb bei Gewinnern aufgeh alten, die eigentlich immer nur Positives zu berichten hatten.”**

**Gary Player**

Wie Sie an der Kürze des folgenden Textes sehen werden, möchte ich mich mit den negativen Einflüssen so wenig wie möglich beschäftigen, dennoch soll gezeigt werden, wie durch deren Einflüsse Intuition und Flow blockiert werden. Je mehr negative Kombinationen, desto gebremster werden Sie spielen, was bis zur totalen Frustration und Spielaufgabe führen kann.

## Ego

**Sagen Sie doch einfach E = Energie go = fließ !**

Der größte Energie-Blocker ist ein überdurchschnittlicher Ego. Mit ihm will man sich immer nur etwas beweisen. Gewinnen, der Beste sein, als Erster ankommen, auf dem Siegertreppchen gefeiert werden

sind nur einige Attribute um diesen übermäßigen Ego nur annähernd zu befriedigen. Die damit verbundenen Zwangsaktionen führen meist zu Verkrampfungen, die nur durch außergewöhnlichen Einsatz auf der Übungswiese annähernd rausgeschlagen werden müssen. Ein langer, zäher und aufwendiger Weg liegt vor dem, der das Spiel als Vehikel benutzen möchte, um seinen Ego zu befriedigen. Schauen Sie nach unter: *Toleranz*, Seite 56; *Loslassen*, Seite 58; *Spaß und Freude am Spielen*, Seite 61.

## **Ehrgeiz**

### **Warum mit der Ehre geizen, wenn diese unendlich sein kann**

Schon das Wort "Ehrgeiz" beinhaltet eine Negativaussage: "mit der Ehre geizen ?" Ehre wird einem von Mitmenschen erwiesen und meist für bewundernswertes Verhalten und positive Resultate. Je schneller Sie sich von dem Geizen mit dieser Ehre verabschieden und Golf um des Spielens willen spielen, desto eher werden Sie ihre Träume erreichen. Schauen Sie mal unter: *In der Ruhe liegt die Kraft*, Seite 22; *Lockerheit*, Seite 28 *Positive Einstellung*, Seite 42; *In der*



*Gegenwart spielen*, Seite 50 *Geduld*, Seite 55;  
*Loslassen*, Seite 58; *Spaß und Freude am Spielen*,  
Seite 61.

## Kontrolle

**Wie würden Sie sich fühlen, wenn man Sie dauernd kontrollieren wollte ?**

Wer glaubt, dass Kontrolle beim Golfspielen erforderlich ist, der hat einerseits Recht, denn es gilt den Ball möglichst auf den gemähten Rasenflächen zu halten. Wer dieses Vorhaben jedoch bewusst steuern möchte, der wird die Gelenke dermaßen feststellen, dass nur wenig Energie entstehen kann, die für die Ballentfernung von jedem gewünscht wird. Das Kapitel "Loslassen" wird helfen sich von dieser Denkweise zu verabschieden. Schauen Sie nach unter: *Entspannung*, Seite 24; *Lockerheit*, Seite 28; *Loslassen*, Seite 58.

## Maschinengerechter Golfschwung

**Würden Sie Golfspielen wollen, wenn es eine Maschine besser könnte?**



Hüten Sie sich davor einen maschinengerechten Golfschwung erreichen zu wollen. Gerade die Flexibilität, mit den vielen Variationsmöglichkeiten, macht uns Menschen den Maschinen überlegen. Versuchen Sie nicht auch den Maschinen-Golfschwung zu finden, denn es sind selbst sehr erfolgreiche Golfer, schon vor Ihnen, an diesem Vorhaben zerbrochen: Nick Faldo (einst Gewinner von 5 Major Turnieren und lange die Nummer eins der Weltrangliste) kämpft heute um die Teilnahme an Turnieren. Seve Ballesteros, einst der größte Zauberkünstler mit Trickschlägen auf dem Golfplatz (ebenfalls 5 Major Turniere gewonnen) schwingt heute mehr wie eine Maschine, aber ohne jeglichen Erfolg. Am schlimmsten hat es Ian Baker-Finch aus Australien erwischt. Nach seinem British Open Titel wollte er auch die Golfmaschine werden und verpasste dadurch über ein Jahr alle Cuts und die Gelegenheit mit dem Spiel als Profi Geld zu verdienen. Als auch im zweiten Jahr die Misere anhielt, gab er das Spielen auf und kommentiert im Fernsehen seitdem nur noch was seine Kollegen tun. Schauen Sie nach unter: *Individuelle Spielräume*, Seite 38.



## Misserfolge

**Es gibt keine Misserfolge, sondern nur verpasste Gelegenheiten**

Bei häufigen Misserfolgen passiert häufig ein zusätzliches Verkrampfen, nach dem Motto: Ich werde es Dir oder Euch schon zeigen. Mit diesem zusätzlichen Gewaltakt, wird meist noch weniger erreicht als vorher und die Negativspirale führt ohne scheinbares Ende nach unten. Tun Sie doch einfach das Gegenteil, nehmen Sie erst mal Abstand und geben Sie nach. Einfach *Loslassen* (Seite 58) um mit entsprechender *Lockerheit* (Seite 28) und *positiver Einstellung* (Seite 42) neu zu beginnen.

## Festhalten an der Vergangenheit

**Fortschritt geht nur über “Loslassen”**

Wer in der Vergangenheit Golf spielt, der wird keine Fortschritte machen. Nur wer eine gewisse Offenheit für neue Wege hat, kann tiefer in die Geheimnisse jeglicher Materie eintreten. Schauen Sie mal unter: *In der Gegenwart spielen*, Seite 50; *Loslassen*, Seite 58.

## Angst

**Wer die Ängste von gestern und die Sorgen von morgen mit sich trägt, kann das Heute nicht genießen.**

Über dieses Thema wollen meine Schüler immer besonders viel wissen, deshalb hierfür eine etwas intensivere Ausführung.

Die Angst ist wohl der eindeutige **Gegenspieler zum Selbstvertrauen**. Also gelten auch hier die Verfahren, die zur Stärkung und Verbesserung des Selbstvertrauens aufgeführt wurden, siehe *Selbstvertrauen*: Seite 41.

Sollte die Angst zu stark ausgeprägt sein, was sich durch somatische Symptome (schwitzende Hände, nervöse Bewegungen, Ziehen im Bauchbereich, Übelwerden bis zum Erbrechen, Harndrang usw.) zeigt, muss nach der Ursache gefragt werden, welche für die übermäßige Angstausslösung verantwortlich ist. Als Grundprobleme könnten vorliegen:



<b>Symptom</b> ☹️ Zu hohe eigene Erwartungshaltung, die nicht erfüllt werden kann (Angst vor dem Versagen).	<b>Abhilfe</b> 😊 Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten realistisch ein und tun Sie nur solche Aktionen, die große Erfolgchancen haben.
Zu hohe Erwartungshaltung von anderen Personen (Familie, Freunde, Gesellschaft) an die eigene Person	Spielen Sie bei Gesprächen oder Interviews eher den Tiefstapler (obwohl Sie im inneren an sich glauben) und überraschen Sie dann lieber, wenn es trotzdem gut gelaufen ist.
Angst nicht mithalten zu können, wenn Sie mit besseren Spielern spielen	Spielen Sie innerhalb Ihren eigenen Möglichkeiten; kopieren Sie nicht die Mitspieler (spielen Sie mit Ihren eigenen Schlagroutinen).
Angst am ersten Abschlag (Blamage)	Atmen Sie tief und ruhig, so dass Sie sich entspannen. Nehmen Sie einen Schläger, der häufig funktioniert und bleiben Sie innerhalb Ihrer Schlag-Routine.
Angst vor besonderen Schwierigkeiten (an Löchern mit Wasser und Sandhindernissen).	Umspielen Sie diese Hindernisse oder zielen Sie in eine andere Richtung, auch wenn es nicht der direkteste Weg zum Loch ist.
Angst die Führung oder das gute Ergebnis noch zu verlieren	Vergessen Sie das Gewinnen -Wollen oder ein gutes Ergebnis zu verteidigen. Sie wollen nur Schlag für Schlag mit Ihren Schlag-Routinen ausführen. Alles weitere ist sowieso dem Zufall überlassen.
Angst vor Verletzungen	Wärmen Sie sich vor dem Spiel mit leichten, weichen Bewegungen erst auf (auch Dehnungsübungen). Im Spiel achten Sie bitte auf den Untergrund, auf dem der Ball liegt (Steine dürfen entfernt werden).

## Ärger

**Wer Ärger sucht, der wird ihn ohne Mühe finden;  
wer ihm jedoch aus dem Weg geht, dem wird  
Freude widerfahren.**

Wie häufig sehe ich Personen auf dem Golfplatz, die sich wenigstens mit einem Bein im Paradies befinden, in schönster Natur auf weichem Rasen gehen können und sich dennoch tierisch über einen kleinen, weißen Ball ärgern können. Ärger ist mit der größte Energie-Blocker. Wer sich ärgert, verspannt und verkrampft die Muskulatur, wodurch Feinkoordination von Bewegung so gut wie ausgeschlossen ist. Schauen Sie mal bei: *Lockerheit*, Seite 28; *Emotionen*, Seite 44; *Loslassen*, Seite 58; *Spaß und Freude am Spiel*, Seite 61; *Ruhe und erholsamer Schlaf*, Seite 63.

## Kritiksucht

**Wer die positiven Dinge sucht, der wird viel Freude  
am Leben und am Golf spielen finden.**

Ist das Glas halb leer oder halb voll? Einfach eine Betrachtungsweise. In allem kann etwas Positives und



sicherlich etwas Negatives gefunden werden. Wer kritisch nach dem Negativen sucht, der wird auch immer etwas finden. Nichts ist perfekt, aber jede Kritik impliziert meist zu viel Analyse und Verspannungen, wodurch wieder der Flow von Energie reduziert wird. Selbst ein gut gemeinter Ratschlag wird nicht immer als ein solcher verstanden und angenommen. Deshalb ist unter der Golfregel 8 eine Belehrung eines Mitspielers, außer für den Spielpartner, nicht gestattet. Schauen Sie mal unter: *Positive Einstellung*, Seite 42; *Geduld*, Seite 55; *Toleranz*, Seite 56.

## Rechthaberei

**Recht haben ist eine Auslegungsfrage und limitiert meist mehr als es hilft**

Die notorischen Besserwisser sind meist diejenigen, die es leider selber nicht können. Wie häufig sehe ich den Einäugigen dem Blinden Golfunterricht geben zu wollen. Ehepaare bekommen sich während dieses Prozesses teilweise so in die Haare, dass der eigentliche Ansatz, eine gemütliche Golfrunde zu spielen, nicht mehr

möglich wird. Wenn es schon um Recht haben geht, konsultieren Sie lieber die Experten, die haben am ehesten die Möglichkeit das Problem zu lösen. Schauen Sie mal unter: *Individuelle Spielräume*, Seite 38; *Toleranz*, Seite 56; *Loslassen*, Seite 58.

## **Nicht sich selber sein**

**Wer ständig andere kopiert, wird bald nicht mehr wissen wie er heißt.**

Eigentlich wollen Sie doch Golf spielen? Nur wenn Sie bereit sind für sich und für Ihre Tätigkeiten Verantwortung zu übernehmen, können Sie eine Persönlichkeit aufbauen. Wenn Sie immer nur andere kopieren, dann verschließen Sie die Tore Ihre eigenen Fähigkeiten fließen zu lassen, die viel wunderbarer sein können, als das, was Sie gerade kopieren wollen. Schauen Sie mal unter: *Selbstvertrauen*, Seite 41; *Ehrlichkeit*, Seite 56.



## Geltungssucht

**Stellen Sie die Sucht in den Hintergrund und schon werden Sie etwas gelten.**

Nur wer aus innerer Überzeugung und dabei mit gutem Gewissen, Taten vollbringt, wird die Anerkennung der Mitmenschen erfahren. Wer seine Energie zur Aufrechterhaltung seiner Wichtigkeit verschwendet, wird nicht genügend haben, um wirklich glanzvolle Taten vollbringen zu können und nur diese werden gebührend honoriert. Schauen Sie mal unter: *Motivation*, Seite 31; *Selbstvertrauen*, Seite 41; *Positive Einstellung*, Seite 42; *Geduld*, Seite 55; *Loslassen*, Seite 58.

## Eifersucht

**Wer nur süchtig eifert, wird an dem Licht zur Erleuchtung vorbei eilen, ohne es gesehen zu haben.**

Wer andere nicht im Rampenlicht scheinen sehen kann, dem wird dieser Glanz immer verwehrt bleiben. Erst wenn Sie ihren Mitspielern gute Schläge, Erfolg und Trophäen gönnen, werden Sie die innere Gelassenheit

und Ruhe finden, positive Energie fließen zu lassen und somit ebenfalls erfolgreich zu handeln. Wer seinen Gegner nach dem Spiel herzlich umarmen kann, hat das Spiel verstanden. Schauen Sie mal unter: *In der Ruhe liegt die Kraft*, Seite 22 *Motivation*, Seite 31; *Selbstvertrauen*, Seite 41, *Positive Einstellung*, Seite 42; *Geduld*, Seite 55; *Toleranz*, Seite 56; *Demut*, Seite 57; *Loslassen*, Seite 58.

## **Müdigkeit**

### **Wer wach ist kann Dinge bewegen**

Sollten Sie sich müde fühlen, dann ist dies ein Zeichen von Überlastung und aufgebrauchten Energiespeichern. Nur im wachen Zustand sind alle Sinne erreichbar, die für eine gute Koordination Voraussetzung sind. Schauen Sie mal unter: *Ruhe und erholsamer Schlaf*, Seite 63.

## **Wille**

### **Wer zuviel will wird am Ende wenig bekommen**

Wer zuviel will und sich überfordert, der wird blockieren, genauso wie der Motor eines kleinen Autos keinen



Vergleichskampf mit einem großen Auto durchsteht. Ich habe fast nie gut gespielt, wenn ich gut spielen wollte. Habe ich jedoch wenig Chancen gegen Spieler gesehen oder hatte ich ein kleines Wehwehchen und glaubte somit geringe Erfolgchancen zu haben, gab es meist ein überraschend gutes Resultat. Wille vereint eben die meisten negativen Kriterien, die das Fließen von Energie verhindern. Schauen Sie mal unter: *In der Ruhe liegt die Kraft*, Seite 22, *Entspannung*, Seite 24; *Lockerheit*, Seite 28; *Geduld*, Seite 55; *Toleranz*, Seite 56; *Demut*, Seite 57; *Loslassen*, Seite 58; *Spaß und Freude am Spiel*, Seite 61.

### Lieblösigkeit

**Liebe setzt ungläubliche Energien frei und wenn wir nur etwas davon nutzen, werden die Golfbälle ungeahnte Weiten erfahren.**

Wer das Spiel nicht liebt, der sollte es erst gar nicht spielen. Aussagen wie: "Wenn ich heute nicht gut spiele, dann gebe ich es auf" oder "wenn der Schlag jetzt nicht funktioniert, dann zerbreche ich den Schläger". Wer so mit sich und einem Spiel umgeht, der kann es nicht lieben und sollte wirklich aufgeben oder besser, das Büchlein noch mal von vorne lesen.

## Was Sie unbedingt wissen sollten

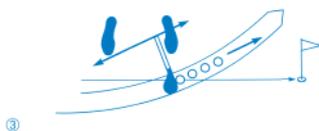
### Richtung und Schlagweite

Da wir den Ball in eine gewünschte **Richtung** mit unterschiedlichen **Entfernung** schlagen möchten, gelten die folgenden Zusammenhänge.

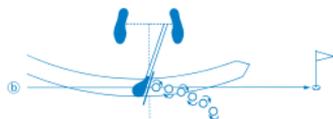
Die **Ball-Richtung** richtet sich nach dem Schlägerweg und der Schlagflächen-Stellung im Treffmoment.

Über den **Schlägerweg** wird primär die Startrichtung des Balles bestimmt (geradeaus - rechts - links)

Über die **Schlagflächen-Stellung im Treffmoment** erhält der Ball einen Drall:



**Ballrichtung ist abhängig von:**



**Schlägerweg**

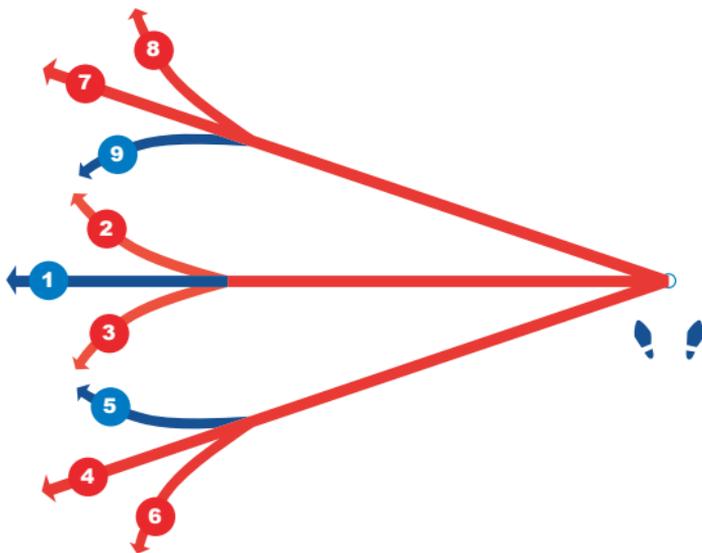
**Schlagflächen-Stellung**

## Die Schlüssel zum erfolgreichen Golf - Denken

Rechtwinkelige Schlagfläche zum Schlägerkopf-Weg =  
keinen Drall (Ball fliegt geradeaus)

Geöffnete Schlagfläche = Ball dreht nach rechts

Geschlossene Schlagfläche = Ball dreht nach links



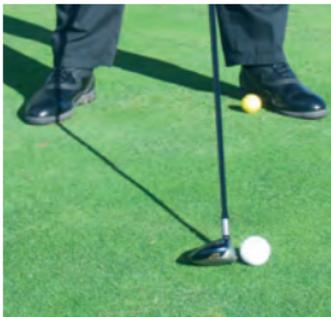
Zu allen 3 Hauptrichtungen des Schlägerkopfweges kann die Schlagfläche im Treffmoment geöffnet - gerade - geschlossen stehen, so dass wir primär 9 Flugvariationen erhalten. Ihnen werden jedoch zunächst der **gerade Schlag**, der **Slice** und der **Hook** genügen, um damit wenigstens ein einstelliges Handicap spielen zu können.

<b>Schlagart</b>	<b>Ballflug</b>	<b>Schläger im Treffmoment</b>
<b>1. Gerader Schlag</b>	Ball fliegt gerade zum Ziel	Der Schlägerweg verläuft zum Ziel und die Schlagfläche ist dazu rechtwinkelig
2. Fade	Ball fliegt erst geradeaus und dreht dann nach rechts ab	Der Schlägerweg verläuft zum Ziel und die Schlagfläche ist dazu leicht geöffnet
3. Draw	Ball fliegt erst geradeaus und dreht dann nach links ab	Der Schlägerweg verläuft zum Ziel und die Schlagfläche ist dazu leicht geschlossen
4. Pull	Der Ball fliegt gerade nach links	Der Schlägerkopfweg verläuft links vom Ziel (von außen - nach innen) und die Schlagfläche ist dazu rechtwinkelig
5. Slice	Der Ball fliegt gerade nach links und dreht dann nach rechts ab	Der Schlägerkopfweg verläuft links vom Ziel (von außen - nach innen) und die Schlagfläche ist dazu geöffnet
6. Pull Hook	Der Ball fliegt gerade nach links und dreht dann nach links ab	Der Schlägerkopfweg verläuft links vom Ziel (von außen - nach innen) und die Schlagfläche ist dazu geschlossen
7. Push	Der Ball fliegt gerade nach rechts	Der Schlägerkopfweg verläuft rechts vom Ziel (von innen - nach außen) und die Schlagfläche ist dazu rechtwinkelig
8. Push Slice	Der Ball fliegt gerade nach rechts und dreht dann nach rechts ab	Der Schlägerkopfweg verläuft rechts vom Ziel (von innen - nach außen) und die Schlagfläche ist dazu geöffnet
9. Hook	Der Ball fliegt gerade nach rechts und dreht dann nach links ab	Der Schlägerkopfweg verläuft rechts vom Ziel (von innen - nach außen) und die Schlagfläche ist dazu geschlossen



## Selbsthilfe für die Richtung:

Sollten die Bälle gleich rechts vom Ziel starten, dann platzieren Sie den Ball für den nächsten Schlag mehr zum linken Fuß.



Sollten die Bälle gleich links vom Ziel starten, dann platzieren Sie den Ball für den nächsten Schlag mehr zum rechten Fuß.

Sollten die Bälle zu stark nach rechts kurven (geöffnete Schlagfläche im Treffmoment), dann versuchen Sie einen Topspin (Tennis) oder rollen Sie beim nächsten Schlag die rechte Hand etwas mehr über die linke Hand (Golf), wodurch die Schlagfläche früher geschlossen wird.

Sollten die Bälle zu stark nach links kurven (geschlossene Schlagfläche im Treffmoment), dann drehen Sie Ihre Hände entgegen der Uhrzeigerrichtung nach links bevor Sie den Schläger greifen (schwacher Griff), wodurch eher eine Slice-Aktion entsteht.

Die **Ball-Weite** ist abhängig von:

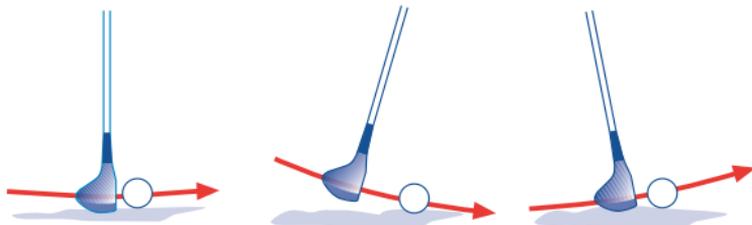
- Schlägerkopfgeschwindigkeit
- Treffpunkt des Balles an der Schlagfläche
- Eintreffwinkel des Schlägerkopfes

Die **Schlägerkopfgeschwindigkeit** ist eine Frage der guten Bewegungskoordination, der generellen Bewegungsgeschwindigkeit, des Gesamtgewichtes des Schlägers und des Schlägermaterials (wobei Graphit-Schläger für den Anfänger besser geeignet sind):

Ideal sollte der **Ball in der Mitte der Schlagfläche** (Sweet-spot) getroffen werden. Abweichungen kosten Länge und Genauigkeit.



Der **Eintreffwinkel** des **Schlägerkopfes** bestimmt die Flughöhe des Balles. Je steiler der Eintreffwinkel, desto flacher der Ballflug (mehr Länge). Je flacher der Eintreffwinkel, desto höher der Ballflug (weniger Länge).



## Metaphern für Golfschläge

Die folgenden technischen Hilfen basieren auf Metaphern, bildliche Transfergedanken aus anderen Lebensbereichen, die den auszuführenden Golfschlag gedanklich begleiten sollen.

### Putten



**Definition:**

Schläge mit dem Putter auf dem Grün.

**Metapher:** Wie einen Nagel (Ball) seitlich mit einem Hammer (Putter) in die Wand schlagen.



## Chippen

**Definition:** Flacher Ballflug, mit viel Rollweg, als Annäherungsschlag.

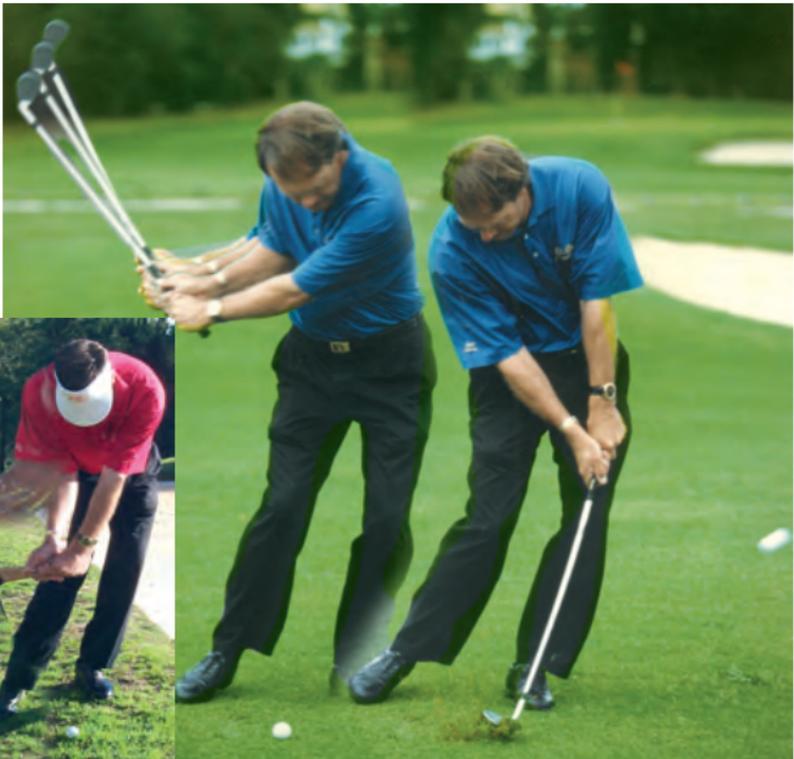


**Metapher:** Wie mit einem Besen den Ball weg wischen.



## Pitchen

**Definition:** Hoher, mehr stoppender Ball als Annäherungsschlag.



**Metapher:** Wie mit einer Axt direkt zum Ball schlagen.

## Grün-Bunkerschläge

**Definition:** Aus dem Sand hoch fliegender Ball als Annäherungsschlag.

**Metapher:** Das Spiegelei auf das Grün schlagen, wobei der Ball das Eigelb und der Sand um den Ball herum, das Eiweiß darstellt.





## Lange Schläge



**Definition:**  
Maximale Schlagweite mit dem gewählten Schläger.

**Metapher:** Eine Fahnenstange oder lange Rute schwingen.





## Hang-aufwärts Lage

**Definition:** Der Ball wird, durch die angepasste hang-aufwärts Körperneigung, höher fliegen.

**Metapher:** Das Wasser aus einem Eimer nach vorne, rechts vom Ziel, ausschütten.

## Hang-abwärts Lage

**Definition:** Der Ball wird, durch die angepasste hang-abwärts Körperneigung, flacher fliegen.

**Metapher:** Das Wasser aus einem Eimer nach vorne, zum Ziel, ausschütten.





## Ball oberhalb der Füße

**Definition:** Der Ball wird die Tendenz haben nach links zu fliegen.

**Metapher:** Das Wasser aus einem Eimer nach vorne, rechts vom Ziel, ausschütten.

## Ball unterhalb der Füße

**Definition:** Der Ball wird die Tendenz haben nach rechts zu fliegen.

**Metapher:** Das Wasser aus einem Eimer nach vorne, links vom Ziel ausschütten.





## Slice

**Definition:** Der Ball startet links vom Ziel und dreht dann nach rechts.



**Metapher:** Den Tennis-Slice-Schlag imitieren.

## Hook

**Definition:** Der Ball startet rechts vom Ziel und dreht dann nach links.

**Metapher:** Den Tennis-Topspin-Schlag imitieren.





## Üben oder Spielen ?

### Üben bringt den Flow und macht den Meister

Wer ein guter Spieler werden will sollte auf dem Platz spielen gehen. Dort wird er mit den unterschiedlichsten Situationen konfrontiert und lernen dafür intuitive Lösungen zu finden. Wenn Sie nur wenig Zeit zum Üben haben, dann üben Sie mit nur maximal zwei Bällen. Suchen Sie sich immer wieder unterschiedliche Situationen aus denen die beiden Bälle gespielt werden.

Schlagen Sie auch mal mehrere Bälle hintereinander zu einem Ziel hin, ohne dabei zu denken. Nach einer Weile haben Sie sich darauf eingeschossen und spüren, dass die Bewegung immer harmonischer und weicher wird. Es entstehen plötzlich kontinuierliche Bewegungswiederholungen mit regelmäßigen Ergebnissen. Einfach ein tolles Gefühl wenn es so fließt. Es wird zum Rausch, den man nicht mehr stoppen möchte. Ein Energiefluss scheinbar ohne Ende. Jedoch das Ende ist erreicht, wenn plötzlich alles wie abgeschnitten ist und nur noch schlechte Schläge passieren. Bitte aufhören und nicht mit

Bewegungsanalysen beginnen. Ihre Energiespeicher müssen sich nur wieder aufladen. Sie werden sehen, dass es nach einigen Minuten Unterbrechung wieder fließend weitergehen kann.

Wenn Sie auf diese Weise üben und somit mit der Zeit viele Bälle geschlagen haben, dann werden Sie, durch den entstehenden Automatismus, auch immer häufiger den Flow finden, vorausgesetzt, Sie beherzigen die positiven, mentalen Konzepte dieses Büchleins.

Also viel Spaß beim Üben und Spielen. Fühlen Sie den Fluss der Bewegung durch die mentale und physische Lockerheit.

## Schlussworte

Wenn ich nur fünf Aussagen machen dürfte:

- ☺ **Vertrauen Sie Ihrer Intuition**, Ihr Bauchgefühl und Siebter Sinn wissen was für Sie und Ihr Golfspiel richtig und gut ist.
- ☺ **Spiele** Sie Golf **wie kleine Kinder** und Ihnen wird Freude beim Spielen widerfahren.
- ☺ Innerlich **loslassen** ist viel wichtiger als Kontrolle.
- ☺ **Ersparen Sie sich den bitteren Weg, sich über das Spiel verwirklichen zu wollen**, Sie werden dabei den Spielgedanken verlieren.
- ☺ Ein wahrer Champion ist nicht der mit der Trophäe in der Hand, sondern derjenige, **der sich mit dem Spiel als Mensch weiter entwickelt hat**.

## Der Autor



**Dr. Volker Bernhardt** gehört zu den außergewöhnlichen Golfprofis dieser Zeit. Er ist nicht nur Praktiker, sondern sucht schon seit erstem Golfkontakt immer wieder nach Möglichkeiten, das eigene und das Spiel anderer zu verbessern.

Nachdem Volker die **Deutsche Golf-**

**Juniorenmeisterschaft 1974** gewonnen hatte und für die **deutsche Nationalmannschaft** spielte, war sein Lebensweg auf Golf eingestellt. Als Profi spielte er neben den Weltstars wie Bernhard Langer, Nick Price, David Frost, Gary Player etc. auf der **Professional-Tour**.

Volker hat ein **Sport- und Golflehrer-Diplom** und ist seit über 20 Jahren Mitglied der PGA of Germany.

**Während seines neunjährigen Aufenthaltes in Südafrika trainierte der weltklasse Golflehrer nicht nur erfolgreiche Amateure sondern auch Golfprofis.** 1995 begann Volker mit einem Promotionsstudium.



Grundlage seiner Dissertation wurde eine groß angelegte **Untersuchungsreihe innerhalb des Golfsports.**

Als Dr. phil. hat der Golfdoktor Volker Bernhardt ein **umfangreiches Golf-Lehr-Lernprogramm entwickelt**, welches sich primär mit den **mentalen, technischen und physischen Bereichen** des Golfsports auseinandersetzt.

**Jetzt wird es Zeit, dass auch Sie zuschlagen**

[dr golf@web.de](mailto:dr golf@web.de)  
[www.drgolf.info](http://www.drgolf.info)

**Dr.Golf Hotline:  
0034 630 794 369**



# Literaturhinweise

- Abele, A & Becker, P. (1991). Wohlbefinden. Weinheim: Juventa.
- Crowcroft, S. (1996). Kagami Golf. München: BLV.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Flow im Sport. München: BLV.
- Dreher, D. (1990). The Tao of Peace. New York. Mandala.
- Eberspächer, H. (1990). Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberhaching: Sportinform.
- Egli, R. (1994). Das LOLA-Prinzip. Oetwil: Editions D'Oet.
- Gallwey, W.T. (1979). The Inner Game of Golf. London: Jonathan Cape.
- Gesierich, J. (2001). Intuition, Entscheidungen aus dem Bauch. Nürnberg: Wesspoly.
- Heckhausen, H. (1980). Motivation und Handeln. Berlin: Springer
- Herrigel, E. (1948). Zen in der Kunst des Bogenschießens. Weilheim: Otto-Wilhelm-Barth.
- Jacobson, E. (1934). You must relax. New York
- Millman, D. (1992). Der Pfad des friedvollen Kriegers (6.Aufl.) Interlaken: Ansata-Verlag
- Murphy, M. (1979). The Psychic Side of Sports. Addison-Wesley.
- Nideffer, R.M. (1979). The Inner Athlete: Mind Plus Muscle for Winning. New York: Crowell.
- Shakti, G (1979). Creative Visualization. New York: Bantam Books.
- Rotella, B. (1995). Golf is not a Game of Perfect. New York: Simon & Schuster.
- Unestahl, L.E. (1993). Golf-Training Mental. Gräfelfing: Albrecht Verlag.

