



*„The game is played mainly
on a five-and-a-half inch course ...*

... the space between your ears!“

Bobby Jones

Der sichere Weg zu gutem Golf

(siehe Golfjournal 12/01 „Leistung durch innere Stärke“ Interview mit J. Derbolowsky)

Einführung

Jeder, der Golf spielt, merkt irgendwann, dass er/sie an Grenzen stößt.

Sei es, dass der Körper nicht das tut, was ich will; sei es, dass der Ball nicht dahin geht oder nicht so fliegt, wie ich es haben möchte; sei es, dass die Konzentration nicht für eine ganze Runde reicht usw., usw. Immer wenn etwas mit den angewandten Methoden nicht so funktioniert, wie wir es wollen, dann benutzen wir frühere Vorgehensmodelle, mit denen wir in der Vergangenheit Erfolge erzielt haben (und die in unseren aktuellen Vorgehensweisen als Grundlagen noch enthalten sind).

Wenn es also im Golf nicht wie gewünscht funktioniert, greifen wir gern auf die Vorstellung „viel muss viel helfen“ zurück und schlagen fast krampfhaft auf der Driving Range so viele Bälle wie möglich, ohne sicher zu wissen, was in diesem Fall das optimale Üben ist (wodurch sich Fehler erst richtig festigen oder mit weiteren Fehlern kompensiert werden können).

Im günstigen Fall wird ein professioneller Golflehrer kurzzeitig hinzugezogen, aber meistens wird versucht, das umzusetzen, was all die vielen „Hobby-Golflehrer“ gesagt haben, mit denen man normalerweise seine Runden spielt und die es zwar nicht besser können, aber mit viel Überzeugung darauf hinweisen, wo sie den Fehler sehen und was zu üben wäre oder die verraten, was sie als Tipps und Tricks zum Erfolg kennen.

Da das meist nicht viel weiter hilft oder jedenfalls keine dauerhafte Verbesserung bringt, wird es unangenehmer. Denn bis dahin galt ja die Regel, wenn ich nur fleißig genug übe, wenn ich mich genug quäle, dann wird sich schon alles zum Guten wenden. Hier jedoch stimmt das so nicht.

Stattdessen gilt, lieber weniger, aber dafür das Richtige zu üben, aber was ist das?

Es lohnt sich zu lernen, wie man in Belastungssituationen die Motivation hält, vor allem, wenn die Probleme durch eigenes Fehlverhalten entstanden sind. Sich in sol



chen Situationen zusätzlichen Schaden durch zu kritisches Umgang mit sich zuzufügen (wie manchmal bei Boris Becker oder bei Martina Hingis aber auch bei Franz Beckenbauer zu beobachten war) wirkt sich besonders negativ aus. Bernhard Langer ist z. B. nur sehr selten mit seinem Spiel wirklich zufrieden (und mit sich selbst?). Zugegeben, die Unzufriedenheit hat ihn bisher weit gebracht, aber es ist zu fragen, ob er sich dadurch heute nicht eher daran hindert, seine tatsächlichen Möglichkeiten optimal zu entfalten. Die heutige Golfpsychologie trägt dem Rechnung und hat entsprechende Techniken und Methoden entwickelt, die helfen, schneller und leichter zu seinen Möglichkeiten zu finden, als dies bisher der Fall war. Diese Möglichkeiten werden jedoch von Amateuren und Hobbygolfern kaum genutzt.

Natürlich ist es nicht leicht, sich auch auf der Runde immer wieder neu zu motivieren. Gezieltes Bewusstmachen von kleinen Erfolgserlebnissen oder Freuden helfen. Neben der richtigen Technik, die stets in Übung gehalten werden will, kommt die Hauptrolle der Einstellung zum Spiel („Er hat nicht die richtige Einstellung gefunden“), zur eigenen Person und - Bernhard Langer würde sagen, vor allem zu Gott - sowie wirklichkeitsgerechte Vorstellungen über den eigenen Körper und seine Möglichkeiten zu.

Mit einem speziell kombinierten Golf-Training wird zusätzlich zur Technik diese Möglichkeiten angeboten, damit Ihre Ergebnisse im Golf rasch besser und wiederholbarer werden.

In gut nachvollziehbar vernetzter Weise sollte gezeigt werden:

- welche Techniken und welche individuellen Übungen für Sie sinnvoll sind und welchen Einfluss Ihre eigenen Vorstellungen auf die Umsetzung haben;
- was Sie tun können, um Ihre Konzentrations- und zielorientierte Entspannungsfähigkeit (Abstand gewinnen!) zu stärken und
- wie Sie die für Sie richtige Einstellung erkennen und in ihr Golfspiel umsetzen.

So können Sie eine Reihe von Möglichkeiten zu den Ihnen bisher bekannten hinzugewinnen, die Sie schrittweise im Laufe der Zeit in Ihre Übungs- und Spielroutine einbauen können. Alle Erfahrungen haben gezeigt, dass dieser Weg bestens geeignet ist, um dauerhaft wünschenswerte Ergebnisse und Erfolge zu erzielen.

Fast alle Playing und Teaching Pro's gehen heute davon aus, dass sich ein guter Score vor allem dann erzielen lässt, wenn mehrere Komponenten zusammenstimmen:

1. Die verwendete Technik muss den biophysikalischen Gegebenheiten des Betroffenen entsprechen.



2. Die Technik muss soweit eingeübt sein, dass der Körper in der Lage ist, sie jederzeit wiederholbar umzusetzen. Dazu gehört auch eine konstante Routine in der Vorbereitung und nach dem Schlag.
3. Vertrauen in das eigene Können muss vorhanden sein.
4. Auch wenn momentane Spielsituationen verführerisch erscheinen, lässt er sich nicht zu unüberlegten Handlungen hinreißen. Egal was passiert, wird stets der erforderliche Abstand zum Geschehen hergestellt, damit er eine wohlüberlegte Entscheidung getroffen wird. Dazu gehört der Abstand zu den guten Rat-Schlägen und Kommentaren anderer!
4. Die Konzentration und der Durchsetzungswille bleiben bis zum letzten Schlag erhalten. Gedanken wie: Nun ist es verloren, ruinieren den Score.

Da unserer Erfahrung nach immer wieder Zweifel an den gesetzmäßigen Zusammenhängen zwischen Ihren gedanklichen Vorstellungen (Imagination) und Ihren körperlichen Abläufen aufkommen, hier eine Übung, mit der Sie sich selbst immer wieder davon überzeugen können:

Der Ziehversuch

Stellen Sie sich am besten mit leicht geschlossenen Füßen möglichst locker und entspannt so hin, dass Ihre Waden einen hinter Ihnen stehenden Sessel fast berühren oder Sie wenige Zentimeter vor einer Wand stehen. Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich einige Sekunden lang möglichst intensiv vor: „Am meinem Rücken, zwischen den Schulterblättern ist ein Seil fest montiert. Ich werde jetzt langsam unwiderstehlich an diesem Seil nach hinten gezogen“.

Wenn Sie den Versuch mit einem Partner durchführen (was in der Regel leichter geht), dann haben Sie statt der Wand Ihren Partner hinter sich stehen. Dieser leitet die Vorstellungen an, indem er sagt: „Stell Dir vor, ein Seil ist an Deinem Rücken befestigt. Daran wirst Du jetzt langsam unwiderstehlich nach hinten gezogen.“

Schon ein leichtes Schwanken bestätigt Ihnen nachdrücklich den Zusammenhang zwischen Ihren Vorstellungen und dem, was Ihr Körper tut. Ein solches Schwanken können Sie meist als Vorwärts- und Rückwärts-, gelegentlich auch als seitliche Bewegung wahrnehmen.



Eine neue, wissenschaftlich im Golf untersuchte Methode mit minimalem Zeitaufwand, auch auf der Golfrunde zu zielgerichteter Entspannung und zu Abstand zu kommen, bietet das von uns speziell entwickelte

TrophoTraining® - Regeneration, Konzentration, Entspannung

Mit kleinen Übungen, beginnend mit der Konzentration auf den eigenen Atem, wird für jede Situation ein Abstand vom Geschehen ermöglicht und das Gefühl und der Umgang mit sich und mit seinem Körper verstärkt.

Darauf aufbauend ist es problemlos möglich, „sinnvolles Denken“ und Affirmationen auch in Bezug auf das Golfspiel selbständig mit Erfolg einzusetzen. In dem Buch bzw. der CD „So fühle ich mich wohl – TrophoTraining“ (J. Derbolowsky) werden diese Übungen ausführlich beschrieben. In unserer Golfschule vermitteln wir einen Einstieg in dieses Programm, dass Sie natürlich auch in allen anderen Stresssituationen, seien sie beruflich oder privat für sich nutzen können.

Training für den „Kopf“ im Golf (Mental-psychologisches Wissen)

Neben einer mit den individuellen Möglichkeiten optimal abgestimmten Technik ist es für den angestrebten Erfolg wesentlich, dass vor allem ausreichend Motivation, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, Lockerheit und Zielgerichtetheit sowie Geistesgegenwart vorhanden ist.

Damit jeder sein Potential bestmöglich nutzen kann, haben wir aus empirischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurophysiologie, (Sport-)Psychologie, Psychotherapie, moderner Verhaltens- und Ideoplasieforschung und vor allem der Psychopädie nach Dr. Udo Derbolowsky einfache Erkenntnisschritte und Übungen für den Alltag entwickelt.

Der Bezug zum Golf besteht darin, dass man mit diesen Techniken und -trainings rasch und dauerhaft lernen kann, golfspezifische und schwungspezifische Vorstellungen zu entwickeln und in die Routinen einzubauen (mental).

Durch die Übungen ist es möglich geworden, dass der Spieler seinen Umgang mit dem Training des Schwunges und während des Spiels auf dem Platz verbessern kann (psycho) in Richtung auf guten eigenen Aufbau durch optimale Nutzung der Ener-



gien (im Einklang mit den kosmischen Energien) auch in schwierigen Lagen und Situationen und zuversichtliche Gelassenheit entwickelt.

Im folgenden finden Sie **Definitionen** der gebräuchlichsten Begriffe für ein „psycho-mentales“ Golftraining (ausgehend von den Begriffsdefinitionen in der Psychopädie):

Mental (=geistig): Die Einstellung, die Vorstellung, die Idee, die Funktion, das beziehende Prinzip, der Sinngehalt, kurz: das Programm, nach dem alles funktioniert (z.B. wie ich mir meinen idealen Schwung vorstelle, welche Linie ich für den Ball annehme, wie meine Muskeln dafür funktionieren).

Mental-Technik: Die Nutzung der wissenschaftlichen und empirischen Erkenntnisse, wie Vorstellungen (innere Bilder) und Einstellungen entstehen und wie sie mit dem Körperlichen verknüpft sind; wie der mentale Bereich funktioniert und wie man ihn im gewünschten Sinne ändern oder zumindest beeinflussen kann (z.B. Wechseln von unergiebigem zu effizienten Schwungvorstellungen, Nutzen von Körper-Geist Synergien, wie lernen leicht und trotzdem dauerhaft sein kann).

Mental-Training: Das bewusste Einüben von Vorstellungen und Einstellungen sowie Aufbau von neuen Beziehungsverknüpfungen zur Festigung von sinnvollem und effizientem Vorgehen bis zum Gewinn einer erwünschten Haltung und der für das Vertrauen in sich selbst notwendigen Sicherheit (auch in schwierigsten Situationen).

Psyche (=Seele): Sammelbegriff dafür, wie ein Mensch seine Verhältnisse und damit seinen Umgang mit sich, mit der Welt und mit Gott gestaltet sowohl mit Bezug auf Vergangenes, als auch auf Aktuelles und Zukünftiges. Seele gibt sich zu erkennen in der Art und Weise, wie ein Mensch handelt (sich selbst beschädigend, schwächend oder stärkend, aufbauend vor allem nach einem unerfreulichen Schlagergebnis).

Psycho-Technik: Methodik, die unter Nutzung der Erkenntnisse der Umgangs- und Verhaltens- und Beziehungsforschung zum Ziel hat, Menschen zu zeigen, welche Änderungen in der Art und Weise, wie sie ihr Leben gestalten, sinnvoll sind und welche Möglichkeiten (Übungen) dafür eingesetzt werden können (z.B. Beeinflussung des Selbstgesprächs).



Psycho-Training: Das Üben und der Einbau neuer als sinnvoll erkannter Sicht- und Verhaltensweisen in den Alltag auf möglichst einfache Art einschließlich der Festigung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hin zu optimaler Gelassenheit bei gleichzeitiger Zielzentrierung (z.B. TrophoTraining, Vorstellungsübungen, Verhaltensänderungen, Routinen).

Zur Person - Dr. med. Jakob Derbolowsky

Er ist seit 25 Jahren als Arzt und Psychotherapeut tätig und leitet hauptberuflich die Private Akademie für Psychopädie, die mit Schulung und Vermittlung von Methoden befasst ist, die zu gesundem und zuversichtlichem Umgang mit dem Leben führen. Er führt Beratungen und Coaching von Einzelpersonen und Institutionen im Gesundheits- und im Wirtschaftsbereich durch.

Seine Aufgabe sieht er darin, Menschen zu helfen, ihren Umgang mit sich, mit der Welt und mit Gott so zu gestalten, dass sie sich (und Gott und die Welt) nicht selbst beschädigen und missachten, sondern fröhlich und erfolgreich ihr Leben führen. Dabei hat er zunächst viele unterschiedliche psychologische Vorgehensweisen mit mehr oder weniger Erfolg angewandt. Erst der Einsatz der zwischenzeitlich von seinem Vater entwickelten Psychopädie mit ihren kaum glaublich einfachen Methoden hat ihm den eindrucksvollen Erfolg gebracht, der ihm heute über seine Schulungen, Beratungen, Begleitungen und auch Behandlungen berichtet wird.

Als Hobbygolfer seit fast 30 Jahren hat er viele Tiefen und auch Höhen dieses Sports durchlebt und immer wieder darüber nachgedacht, wie er sein berufliches Wissen und Vorgehen, wie psychologisch-geistiges einerseits und körperlich-technisches andererseits auch im Golftraining erfreulich und erfolgsbringend miteinander verknüpft werden können; wie körperlich-seelisch-geistige Hygiene und Vorbeugung zu einer erfreulichen Verbesserung des Golfspiels führen und wie ein erholsames Golfspiel die Lebensqualität verbessert. Beides ist möglich. Das bestätigen die Aussagen von betreuten Spielern und andererseits Rückmeldungen, die nach kombinierten psycho-mental-Technikschulen gegeben wurden (1991 gemeinsam mit Carlo Knauss, 1993 in Liebenstein und seit 1998 in gemeinsamen Golfschulen mit W. Hofmann), bei denen psychopädische Vorgehensweisen und Übungen einbezogen waren.

Diejenigen, denen er bisher weitergeholfen hat, sind überzeugt, dass dieses Training jedem, ob Freizeitgolfer oder Profi wesentlich dabei helfen kann, mehr Freude auf dem Golfplatz zu erleben und ihren Score in der gewünschten Weise zu verändern.