

THE MIND FACTOR

TRAIN YOUR GOLF BRAIN

Vortrag von Dr. Karl Morris

für

GOLF EUROPE

2007

THE MIND FACTOR

GOLF – THE MIND FACTOR

Dr. Karl Morris

www.golf-brain.com

Es kommt einem wie eine halbe Ewigkeit vor, dass Golfer über die mentalen Aspekte ihres Sports nur im Flüsterton sprachen, und nur ganz Mutige gaben zu, deswegen gar bei einem „*Seelenklemmer*“ gewesen zu sein.

Heutzutage ist das völlig anders: Kaum ein Artikel berichtet über den Sieger eines Golfturniers, ohne auch die Verdienste des „*Mentaltrainers*“ zu erwähnen.

Es wird sicher großartig, auf der Golf Europe in München die neuesten und spannendsten Entwicklungen in Sachen Technik und Training zu erleben. Vielleicht noch stärker hat sich aber in den letzten Jahren das Verständnis dafür weiterentwickelt, welche wichtige Rolle das Gehirn bei Spitzenleistungen spielt.

Ich freue mich sehr, Ihnen ein paar der Instrumente und Techniken vorzustellen, die ich zusammen mit einigen der weltbesten Spieler erarbeitet habe, darunter Lee Westwood, Darren Clarke, Paul McGinley, David Howell und Graeme McDowell. Dabei stehen diese Instrumente keineswegs im Gegensatz zum technischen Training, sondern sollen es ergänzen.

Wer ein bisschen Ahnung vom Golfsport hat, weiß, dass die meisten Spitzenspieler systematisch an drei Schlüsselbereichen arbeiten: **TECHNIK**, **KÖRPER** und **PSYCHE**.

Doch zum Leidwesen Ihrer Kunden wird der Clubgolfer, der in Golfzeitschriften beständig nach dem *Geheimnis des Erfolgs* sucht – seien es die fünf Grundregeln, die sieben Gesetze oder das Rezept X oder Y – kaum jemals die Körperhaltung oder Geschmeidigkeit eines Tiger Woods oder Ernie Els erreichen. Und das liegt einerseits an der begrenzten Zeit, die ihm zur Verfügung steht, andererseits, wenn wir ehrlich sind, an seiner körperlichen Fitness. Doch das Tolle daran ist, dass jeder dieser Spieler seinen „**MIND FACTOR**“ verbessern kann. Wir alle können jene gewohnten Denkprozesse und -muster verändern, die unserer Freude am Golf und unserem sportlichen Erfolg im Wege stehen.

THE MIND FACTOR

UM DIE MENTALE SEITE DES GOLFENS ERFOLGREICH ANZUGEHEN,
MÜSSEN SIE IHRE TRAININGSZEIT UNTERTEILEN IN

DIE VIER QUADRANTEN

VOR DEM GOLFEN

Psyche **UND** Körper auf der Driving Range trainieren.

WÄHREND DES GOLFENS

Die „zwei Gehirnhälften“ und wie wir sie einsetzen.

DAS „DAZWISCHEN“

Wie wir unsere mentale Einstellung steuern.

NACH DEM GOLFEN

Ihr Gedächtnis und wie Sie die Erfahrung namens Golf darin speichern – das könnte zukünftig zu Ihrem wichtigsten Erfolgsfaktor werden.

VOR DEM GOLFEN

DER GRAD IHRES SELBSTVERTRAUENS

Einer der Schlüsselfaktoren, den Sie mit zum ersten Tee nehmen, ist der Grad Ihres Selbstvertrauens. Selbstvertrauen heißt hier: Inwiefern trauen Sie sich zu, eine bestimmte Aufgabe oder Handlung auszuführen? Mit wie viel Selbstvertrauen Sie den Platz betreten, beeinflusst unweigerlich die Ergebnisse bei Ihrer Runde.

Unzählige Male habe ich Golfer sagen hören: „Wenn ich nur mehr Selbstvertrauen hätte, wäre ich ein großartiger Spieler.“

Aber was tun mit diesem schwer zu fassenden Ding, das wir Selbstvertrauen nennen?

SELBSTVERTRAUEN heißt auch „AN SICH GLAUBEN“.

Für die meisten Menschen lautet die Antwort: trainieren. Wenn ich mehr trainiere und härter an meinem Spiel arbeite, gewinne ich mehr Selbstvertrauen. Das ist eine so allgemein akzeptierte Einstellung, dass kaum jemand sie hinterfragt. Doch gibt uns Training wirklich mehr Selbstvertrauen? Echtes Selbstvertrauen?

THE MIND FACTOR

Ich glaube, dass ein Selbstvertrauen, welches allein auf Training beruht, höchst anfällig und in den wenigsten Fällen von Dauer ist.

THE MIND FACTOR

VOR DEM GOLFEN (Forts.)

In der Regel läuft es so ab: Wir kommen zur Driving Range, wärmen uns auf, schlagen einen Eimer Bälle, schlagen gut und sind voll Selbstvertrauen. Mit diesem Selbstvertrauen betreten wir den Platz, verschlagen einen Ball komplett und sofort verschwindet unser Selbstvertrauen; statt dessen zweifeln wir ängstlich an uns. Kommt Ihnen das bekannt vor?

So viele Golfspieler erleben diesen Mechanismus während ihres gesamten Golferlebens, und sie hinterfragen niemals, was eigentlich wirklich Ziel des Trainierens ist.

Ein wirkungsvolles Training sollte auch einen Teil für die **KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN/SCHWUNGÄNDERUNGEN** und einen Teil für die **SIMULATION** des **ECHTEN SPIELS** beinhalten.

**DER ERWERB
SPEZIFISCHER
„MENTALER
FÄHIGKEITEN“
GEHÖRT ZUM
ERWERB
TECHNISCHER
FÄHIGKEITEN DAZU**

Das Einzigartige am Golf ist, dass **JEDER** Schlag, den Sie auf dem Platz ausführen, **KONSEQUENZEN** hat. Beim Training hingegen haben die Schläge fast **GAR KEINE KONSEQUENZEN!!** Wenn Sie ein Spiel voller Konsequenzen spielen, aber sich nie im Selbstvertrauen üben, werden Sie höchstens in einem gut: **TRAINING**.

DER BRADMAN-EFFEKT

- Michael Jordan
- Pele
- Muhammad Ali
- Tiger Woods
- Björn Borg

Diese Namen reichen gewissermaßen über ihren Sport hinaus. Wir wissen vielleicht nicht viel über Boxen, aber von Muhammad Ali haben wir schon gehört.

Das Gleiche gilt **in der englischsprachigen Welt** auch **für den Cricketspieler** Don Bradman, der zufällig die **UNGLAUBLICHSTE** Statistik des **GESAMTEN** Sports aufzuweisen hat. Nichts reicht an diese Statistik auch nur annähernd heran. Bei einem **WELTKLASSE**-Schlagmann, der im Cricket auf dem höchsten Niveau, dem Test Level, spielt, sind 45 bis 50 Punkte ein toller Durchschnitt.

THE MIND FACTOR

Don Bradman erreichte einen Durchschnitt von 99,94 Punkten. Der zweitbeste Durchschnitt in der gesamten **GESCHICHTE** des Crickets beträgt 60 Punkte!! Dieser Rekord sprengt also alle Statistiken.

Einmal sah ich in Australien ein Video von Bradmans Training. Er nahm einen **CRICKETSTAB** und bat jemanden, einen **GOLFBALL** gegen die Wand zu werfen. Diesen Golfball versuchte er mit dem Cricketstab wegzuschlagen. Bradman sagte, dass KEIN Werfer ihn mit dem Cricketball so schwierig angehen könne wie dieser Golfball.

- Was machte Bradman bei seinem Training?
- Warum trainieren äthiopische Marathonläufer in der Höhe?

In den folgenden Übungen und Anleitungen werden immer wieder zwei Leitmotive auftauchen:

1. **Ihr Training muss schwerer sein als das Spiel.**
2. **Führen Sie Buch über Ihre Schläge, damit Sie sehen, dass Sie wirklich besser werden.**

THE MIND FACTOR

WÄHREND DES GOLFENS

DAS GANZE GEHIRN NUTZEN

LINKE GEHIRNHÄLFTE/RECHTE GEHIRNHÄLFTE BEWUSSTSEIN/UNTERBEWUSSTSEIN

Das größte Problem, das mir über die Jahre begegnet ist, liegt darin, dass Golfspieler auf dem Platz zu viel über Schwungtechniken nachdenken. Gleichzeitig sagen aber auch viele Spieler, dass sie ohne einen Schwunggedanken, also eine gedankliche Brücke für ihren Schwung, Schwierigkeiten haben.

Eine große Schwäche beim Training war in der Vergangenheit die fehlende klare Linie. Mental-Gurus predigen „*Denk an das Ziel*“ und Golflehrer sagen „*Denk an den Schwung*“ – die Ergebnisse sind entsprechend unbefriedigend. Diese beiden Welten müssen zusammenkommen. Deshalb heißt unser Motto: „*Nutze dein ganzes Gehirn*“, nämlich die **RATIONALITÄT DER LINKEN HÄLFTE** und **DIE KREATIVITÄT DER RECHTEN HÄLFTE**.

Ich denke, dass ein Lösungsweg darin besteht, zwei Golf-**Bereiche** zu schaffen: den Denkbereich und den Spielbereich.

Stellen Sie sich ungefähr zwei Meter hinter Ihrem Golfball eine Linie vor, eine farbige Linie. Diesseits dieser Linie liegt der „**Denkbereich**“. Hier denken Sie über alles nach, was für Ihren Schlag notwendig ist: welcher Schlag, welcher Schläger, Windrichtung, Fahnenposition – über all das verschaffen Sie sich **DIESSEITS** dieser Linie Klarheit.

Auch Ihren Probeschwingung führen Sie diesseits dieser Linie aus, so dass sie noch über Ihre Schwungtechniken nachdenken können. Das ist ungefähr so, als programmierten Sie Ihr Gehirn und Ihren Körper auf die Bewegungen, die Sie mit Ihrem Golfball ausführen wollen.

So nutzen Sie Ihre analytische **LINKE GEHIRNHÄLFTE**.

Nachdem Sie über all das nachgedacht haben, ist die Zeit gekommen, die Linie zu überschreiten. Aber das dürfen Sie **NUR**, wenn Sie bereit zu „**Nike-Golf**“ sind, wie ich es nenne. „**Nike-Golf**“ heißt „**just do it**“. Jetzt kümmern Sie sich um das Ziel.

Dafür setzen Sie jetzt Ihre **RECHTE GEHIRNHÄLFTE** ein.

THE MIND FACTOR

Mit dieser Linie gehen Sie quasi eine Verpflichtung ein: Sie überschreiten Sie nur, wenn Sie wirklich bereit zum Spiel sind. Das Wunderbare an Linien ist, dass wir gewohnt sind, uns danach zu richten: Wir halten auf der Autobahn die Spur dank einer Linie, wenn wir auf eine Wiese rennen, wissen wir dank einer Linie, dass wir Fußball spielen, unser Gehirn reagiert also bestens auf Linien.

Der Knackpunkt dabei ist, dass Sie wirklich mit einer echten Linie trainieren müssen. Besorgen Sie sich einen Holzstab und streichen Sie ihn in einer Farbe, die für Sie das Signal zum „Start“ ist, egal ob **rot**, **blau** oder **gelb**. Die Farbe spielt keine Rolle, sie muss Ihnen einfach **PERSÖNLICH** etwas sagen. Nehmen Sie den Holzstab mit zur Driving Range und trainieren Sie damit. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Golfspieler große Erfolge dadurch erzielen, dass sie mit dem Überschreiten dieser Linie vom Denken auf das Handeln umschalten können.

Die Linie wird – ähnlich den Ritualen in den meisten Kampfsportarten – zum Signal für Ihr Gehirn, den Schlag fließend und unbewusst auszuführen.

THE MIND FACTOR

DAS „DAZWISCHEN“

Um mit Spaß zu golfen, muss man im Jetzt bleiben, sich vom Spiel tragen lassen, den Augenblick genießen und nicht zu viel über das Ende und das Ergebnis nachdenken.

Manche Golfspieler sind der irrigen Meinung, Golfsport sei ein Kampf. Sie glauben nicht, dass der Begriff „*Spaß*“ bei so einer schwierigen und komplizierten Herausforderung etwas zu suchen hat, erst recht nicht in Wettkämpfen.

Dabei gehören Spaß und Wettbewerb in Wirklichkeit zusammen. Wenn Sie einfach im Jetzt stehen und nicht ängstlich über sich oder andere nachdenken, dann sind Sie auf dem besten Weg zu Ihrer persönlichen Spitzenleistung.

NEUER KÖRPER, NEUES DENKEN

Viel zu viele Menschen glauben, man könne allein durch Denken die besten Leistungen aus sich herausholen. Dabei haben wir oft dann um so größere Schwierigkeiten, je mehr wir denken. In meiner Arbeit habe ich immer wieder festgestellt, dass wir uns nicht dann besser fühlen, wenn wir unser Denken ändern, sondern wenn wir unseren Körper verändern.

- **Überlegen Sie mal, wie viele deprimierte und niedergeschlagene Menschen Sie kennen.**
- **Wie sehen diese Menschen aus? Welche Körperhaltung haben sie?**

Natürlich: Wenn wir uns schlecht fühlen, unterstützt unser Körper dieses Gefühl durch seine Haltung. Dann atmen und bewegen wir uns entsprechend. Sie werden kaum einen deprimierten Menschen sehen, der mit aufrechten Schultern, geradem Blick und tiefer Bauchatmung forschen Schrittes daherkommt. Entscheidend ist, dass jeder unserer Gefühlszustände auch immer mit einem körperlichen Zustand und einem Denkmuster verbunden ist. Auch wenn es unglaublich erscheint: Wenn wir an unserem Körper etwas verändern, ändern wir auch unseren Mentalzustand.

Forschungen belegen eindeutig, dass der erste Schritt zur Hilfe für depressive Menschen ein körperliches Trainingsprogramm ist. Dadurch werden sie nicht nur fitter, sondern ändern auch ihre gewohnte Körperhaltung, die mit ihrem Depressionsmuster verknüpft ist. Es ist also fast wie bei einem Code zu einem Tresor: Knackt man die Körpersprache, öffnet sich die Tresortür zu einer völlig neuen Geisteshaltung.

THE MIND FACTOR

Das Problem liegt nun darin, dass unsere Körpersprache und unsere Körperhaltung völlig unbewusst geschehen. Sie sind uns so zur Gewohnheit geworden, dass wir es nicht einmal mehr merken!

THE MIND FACTOR

DAS „DAZWISCHEN“ (Forts.)

Denken Sie einmal darüber nach, ob die Zeit, die Sie auf dem Golfplatz verbringen, nicht das Wichtigste am Spiel sein **KÖNNTE**. Was wäre, wenn die größte Herausforderung für Sie darin bestünde, alles aus den 85% der Zeit herauszuholen, in denen Sie gerade nicht spielen?

- Wie würden Sie diese Zeit angehen?
- Wie würden Sie zwischen den einzelnen Schlägen laufen?
- Was würden Sie sehen?
- Wie viel würden Sie von Ihrer Umgebung wahrnehmen?

Es ist schwer zu glauben, aber wenn Sie sich darauf einstellen, werden Sie immer besser zwischen den Schlägen „**abschalten**“ können. Sie werden „**aufhören zu denken und zu Sinnen kommen**“.

Die Ironie dabei ist: Je mehr Sie zwischen den Schlägen abschalten, um so besser werden Sie dann wieder „**anschalten**“ können, wenn Sie es wirklich brauchen: bei Ihrem nächsten Schlag.

Sie werden merken, dass Sie Ihre mentale Energie viel besser aufrechterhalten können und Ihre Konzentration am Ende der Runde immer noch nicht erschöpft ist.

Wenn Sie an dieser Zeit zwischen den Schlägen arbeiten, werden Sie vermutlich wiederentdecken, warum Sie dieses Spiel so sehr lieben.

Denn denken Sie daran: Bei den meisten von Ihnen schlummert irgendwo tief im Inneren das große Vergnügen daran, draußen in herrlicher Natur zu sein. Aber dieses Vergnügen ist verschüttet, weil die Spielkultur der Golfer von Ihnen Besitz ergriffen hat. Und in dieser Kultur sind Ergebnisse das Wichtigste, nein, sogar das **EINZIGE**, was zählt.

Ironischerweise ist die Zeit dazwischen das Einzige an diesem Spiel, was Sie wirklich steuern können. Fast dreihundert Jahre lang haben Menschen schon nach dem Geheimrezept gesucht, um den Ball nach ihrem Willen steuern zu können. Seien wir mal ehrlich: Wir haben es bis heute nicht gefunden. Selbst die besten Spieler der Welt schlagen noch viele **SCHLECHTE** Bälle. Doch die Zeit dazwischen und was Sie daraus machen, können Sie zu **100% PROZENT** steuern.

Das ist in vielerlei Hinsicht ein enormer Druck, denn damit hängt es ja nur von einer einzigen Person ab, ob wir ein schönes und vergnügliches Erlebnis haben oder ob wir uns weiter der Selbstquälerei und Schinderei aussetzen wollen.

THE MIND FACTOR

NACH DEM GOLFEN

In seinem Buch „*How I Play Golf*“ schreibt Tiger Woods, das mentale Geheimnis zum Golf liege darin, dass er „**sofort frühere Erfolge ABRUFEN und Niederlagen ABHAKEN**“ könne. Das ist ein großartiger Ratschlag; er läuft nur sämtlichen geistigen Mechanismen entgegen, die die meisten von uns ein Leben lang erlernt haben.

Ich bin überzeugt davon, dass der WICHTIGSTE Schlüssel zu optimalen Leistungen unser Gedächtnis sein kann.

Neue Forschungen zeigen, wie wir den Eindruck negativer Erinnerungen **VERRINGERN** und wodurch wir Erinnerungen an Erfolgserlebnisse **VERSTÄRKEN** und **ERHALTEN** können.

Erinnern Sie sich einmal an Ihre Schulzeit, wenn Sie eine Ihrer Meinung nach gelungene Klassenarbeit zurückbekamen: Was bedeuteten die ganzen roten Striche am Rand?

Ihre Fehler! Niemals streicht ein Lehrer alle **RICHTIGEN** Antworten an. In unserem Kulturkreis sind wir fixiert darauf, in Reality-Shows die Schwächen oder Mängel eines Menschen herauszufinden, damit wir ihn per Telefon herauswählen oder uns daran weiden können, wie der Moderator sagt: „**Du bist nicht mehr dabei!**“

Wenn Golfspieler Unterricht nehmen, sagen sie als erstes zu ihrem Pro: „**Sag mir, was ich FALSCH mache!**“ In unserem Kulturkreis schauen wir immer auf die Fehler.

Doch Woods sagt uns, sein Gehirn arbeite anders.

**FRÜHERE ERFOLGE
SOFORT ABRUFEN
und NIEDERLAGEN
ABHAKEN**

Bei meiner Arbeit mit Turnierygolfern habe ich festgestellt, dass eine solche Einstellung die Leistung verbessern kann. Denn das Gehirn wird umprogrammiert: Es konzentriert sich darauf, was man will, und verharnt nicht bei Niederlagen.

Damit will ich keineswegs sagen, dass Sie von jetzt an alles nur noch durch die rosarote Brille sehen und Ihre Fehler ignorieren sollen. Aber es besteht doch ein gewaltiger Unterschied, ob Sie aus Ihren Fehlern lernen oder immer daran **FESTHÄNGEN**.

THE MIND FACTOR

Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen, unternehmen Sie die nötigen Schritte zur Lösung des Problems und gehen Sie dann **WEITER VORAN!!**

THE MIND FACTOR

TRAIN YOUR GOLF BRAIN

„THE MIND FACTOR“-WORKSHOP 2007 FEEDBACK-BOGEN

Ansprechpartner: (obligatorisch)

Golfclub: (obligatorisch)

**Persönliche Anschrift:
(obligatorisch)**

**Tel. tagsüber:
(obligatorisch)**

Handy: (obligatorisch)

E-Mail: (obligatorisch)

Bitte beschreiben Sie den Workshop in Stichworten:

Welche zwei Anregungen aus diesem Workshop wollen Sie in die Tat umsetzen?

1.

2.

THE MIND FACTOR

„THE MIND FACTOR“-ANGEBOTE: Bitte ankreuzen, welche Angebote für Sie interessant wären:

- 4-Tages-Diplomkurs
- „Train Your Golf Brain“-Audiomaterial

NÄHERE INFORMATIONEN ÜBER „THE MIND FACTOR“ ERHALTEN SIE HIER:

Dr. Karl Morris
Masterstroke Limited
95 Common Lane
Culcheth
GB-Cheshire WA3 4HF
ENGLAND

Tel.: + 44 (0) 1925 764053
Handy: + 44 (0) 7881 249031
E-Mail: sales@golf-brain.com
Internet: www.golf-brain.com