

NACHGEFRAGT ... bei den Mentaltrainerinnen Pascale Fahrni und Antonia Steiner

„Regelmäßig mental zu trainieren ist ebenso wichtig, wie sich körperlich fit zu halten.“



Zwei gestandene Golf-Ladies: Pascale Fahrni und Antonia Steiner (rechts)

LADY GOLF: Sie sind selbst Golferinnen, kennen die Höhen und Tiefen des Sports sehr gut. Womit tun sich speziell Frauen beim Spiel ihrer Erfahrung nach besonders schwer?

Unsere Erfahrung zeigt, dass die meisten Golferinnen sich selber zu viel Druck machen, um in der immer noch meist männerdominierten Golfszene bestehen zu können. Selbstwert und Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind die großen Themen. Wir unterstützen die Ladies dabei, ihre eigenen Stärken zu erkennen, um diese dann geschickt für das eigene Spiel zu nutzen. Fördernd ist dann jeweils die Erkenntnis, dass wir Frauen zu fast allem fähig sind und dabei großartig Golf spielen können!

Kann ein ausgeprägter Ehrgeiz auch ein Hindernis sein?

Viele Golferinnen sind beruflich extrem erfolgreich und wollen dann diesen Erfolg auf den Golfplatz mitnehmen. Auf dem Platz sind die Regeln jedoch anders. Zu viel Ehrgeiz setzt die Spielerin unter Druck. Dabei verliert sie die erforderliche Lockerheit. Der Körper versteift sich und es wird eine Abwärtsspirale eingeleitet. Das Erste, was jede Golferin dann lernt, ist Demut. Was nicht immer ganz einfach ist. Da kommt Mentaltraining meistens zum ersten Mal zum Einsatz.

„Turniere? Diesen Stress tue ich mir doch nicht mehr an!“ ist eine Aussage, die man häufig hört. Die rückläufigen Anmeldungen in den Clubs untermauern die Turniermüdigkeit. Wie ermutigen Sie Golferinnen dazu, doch wieder an Wettbewerben teil zu nehmen?

Wir stellen in unseren Ladies-Workshops immer wieder fest, dass das Wort Turnier direkt Stress auslöst. Also warum nicht einfach auf jeder Runde im „Turniermodus“ mit Spaß spielen, dann wird aus Wett-

bewerb eine ganz „normale“ Golfrunde, die sich am Schluss erfolgreich im Wohlbefinden und im Endresultat zeigt. Wie das umgesetzt wird, erfahren die Ladies in unseren Workshops. Die vielen Rückmeldungen von erzielten Turnierresultaten freuen uns dann immer sehr!

Mal angenommen, eine Golfspielerin steckt mitten in einer Krise, überlegt sogar, die Schläger ganz beiseite zu legen, obwohl sie den Sport liebt. Wie helfen Sie ihr?

Diese Situation kennen wir nur zu gut. Meist wird eine solche Krise durch einige vorangegangene sehr schlechte Runden ausgelöst. Frau sieht kein Vorwärtkommen mehr, verliert die Freude und den Spaß an ihrem eigentlich geliebten Sport. Dauernd zu „versagen“ lässt einen dann zum Schluss kommen, lieber gleich ganz aufzuhören. In einer solchen Situation könnte es hilfreich sein, das „Warum habe ich mit Golf angefangen?“ zu hinterfragen. Ein neues Ziel zu definieren, um dadurch wieder Motivation zu bekommen. Wenn sie wirklich Golf spielen will, dann findet sie mit der Unterstützung ihrer Mentaltrainerin garantiert eine Lösung, um den Spaß zurückzugewinnen.

Gehen Frauen mit der Anspannung in Turnieren anders um als Männer? Wie kann man den Druck nehmen?

Frauen haben eine sehr große Erwartungshaltung an sich selber. Das macht es in einem Turnier nicht einfacher. Männer lieben eher den Wettbewerb unter sich. Druck oder eine gewisse Anspannung gehören zum Sport. Wenn ich mir als Golferin jedoch meiner Stärken bewusst bin und mich wertschätze wie meine beste Freundin, dann kann ich mir viel Druck nehmen. Als Golferin kann und darf ich mich nie mit Männern messen!

Angenommen, die langen Schläge laufen auf der Runde ganz gut. Nur beim Putten lässt sich die Nervosität nicht in den Griff bekommen. Man geht mit den Worten „Oh nein, hoffentlich gibt es nicht wieder einen Dreiputt!“ aufs Grün. Was raten Sie?

Schon alleine die negativen Gedanken daran sind unnötig, denn damit sabotiert man sich selber. Da das Unterbewusstsein das Wort „nicht“ nicht versteht, wird es bei solch einer Aussage schwierig. Schlag für Schlag und Putt für Putt. Das heißt, ich fokussiere mich auf mein Ritual, meine Vorbereitung auf dem Green und putte – eben Putt für Putt in meinem Rhythmus. So lerne ich mich in Zukunft darauf zu freuen!

Eine Turnierrunde dauert in der Regel gute vier Stunden. Wie schafft man es, so lange die Konzentration zu halten?

Eine Golfrunde fordert mental und physisch einiges von den Golferinnen. Wir empfehlen eine gute Planung sowie Vorbereitung in Bezug auf Ernährung, Schlaf und Training. Das Wissen, dass wir Menschen uns nie vier Stunden am Stück konzentrieren können, ist da meist schon hilfreich. Die Lösung heißt: Lass nach dem Schlag deine Konzentration los und öffne dich. Beginne deine Aufmerksamkeit ab deiner persönlichen Schlagroutine wieder zu schließen, um dich beim Schlag vollkommen zu fokussieren. Nur so kannst du zum richtigen Zeitpunkt deine Leistung abrufen. Die richtige Ernährung vor, während und nach der Runde ist natürlich auch entscheidend, damit unser Hirn mit genügend Energie versorgt ist.

Apropos Energie. Neben mentalen Tipps geben Sie auch Rat zur optimalen Ernährung auf einer Golfrunde. Wie lautet Ihr Erfolgsrezept für ein erfolgreiches Spiel?

Mentale Stärke braucht einen gesunden, fitten und trainierten Körper und Geist. Neben Wasser, mit Zitronensaft aromatisiert, empfehlen wir einen Frucht-Nuss-Riegel und einen Apfel mitzunehmen. Alles was zuviel Zucker hat, lässt den Blutzuckerspiegel zu schnell steigen und dies ist für die Konzentration kontraproduktiv. Zusätzlich empfehlen wir, den Körper das ganze Jahr über mit Früchten, Gemüse und Beerenpulver zu versorgen, damit das Immunsystem für die Golfsaison fit ist. Oder mit anderen Worten: 8 bis 12 Portionen Früchte und Gemüse täglich zu essen. Was in der heutigen Zeit fast nur mit Nahrungsergänzungsmitteln umsetzbar ist. So stelle ich sicher, dass neben dem Muskeltraining und der Technik auch meine mentale Stärke gut trainiert werden kann. Denn nur in einem gesunden Körper kann ich mein Spiel erfolgreich spielen und Verletzungen vorbeugen.

Was sollte man nach einer mies gelaufenen Runde Golf auf jeden Fall und was auf keinen Fall machen?

Auf jeden Fall nach dem letzten Putt das Ergebnis akzeptieren wie es ist und dann sofort ins „19. Loch“ marschieren, den Lieblingsdrink bestellen, auf eine schöne Runde mit lässigen Menschen anstoßen und dankbar sein, dass man golfen darf. Auf keinen Fall bei den schlechten Schlägen hängenbleiben und sich zu lange im Tal des Elends tumeln. Kurz ärgern ist okay, dann durchatmen und sich sofort aufs nächste Spiel fokussieren. Hier unser Tipp: Erwähne dich an drei Dinge, die gut gelaufen sind und lobe dich dafür, dann schreibe einen Punkt auf, den du verbessern willst. Übrigens hilft ein regelmäßiges Mentaltraining, den Blick für seinen eigenen Fortschritt im Auge zu behalten.

Fast jeder weiß, wie man zu körperlicher Fitness gelangt. Mit der mentalen Fitness sieht das hingegen anders aus. Wie schafft man den Einstieg? Ist regelmäßiges Mentales

Training genauso wichtig wie bei körperlichen Übungen?

Wenn Ladies zum ersten Mal bei uns mit Mentaltraining in Berührung kommen, dann haben sie richtig Spaß daran. Sie entdecken für sich Techniken und Rituale, die ihr Spiel vom ersten Augenblick an erfolgreicher machen. Sie erkennen, dass mentale Stärke eigentlich schon vorhanden ist. Sich dies bewusst zu machen, ist ein erster Schritt. Mit kleinen Zielen werden dann auch die ersten Erfolge gefeiert. Diese sind wichtig, um den Sinn eines regelmäßigen Mentaltrainings zu erkennen. Unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein für sich zu nutzen und diese Vorteile im Spiel sowie im Alltag mit Freude einzusetzen, zeigt auf, wie wichtig und sinnvoll ein regelmäßiges Mentaltraining ist. Regelmäßig mental zu trainieren ist also ebenso wichtig wie sich regelmäßig körperlich zu bewegen.

Mentale Stärke wirkt sich ja nicht nur auf dem Golfplatz aus. Wie macht sie sich im Alltag bemerkbar?

Mentale Stärke hat viele Facetten und ist durchweg eine absolute Stärke auch im Alltag. Sämtliche Techniken und Rituale, die die Ladies bei uns lernen und trainieren, können sie direkt im geschäftlichen und privaten Umfeld um- und einsetzen. Mentale Stärke bedeutet Wohlbefinden im eigenen Körper durch Selbstmanagement. Dazu gehören auch Themen wie Selbstvertrauen, Motivation, Selbstkritik im Sinne von Reflexion, Konzentration, Selbstwertgefühl, Energie, Emotionen, eigene Handlungskompetenzen und Gedankensteuerung. Wer mental stark ist, geht jederzeit mit Neugier durch seinen Alltag und weiß genau, dass ihn nichts so schnell umhauen kann. Das Wichtigste jedoch ist, an seinen Zielen dran zu bleiben und sich nicht vom eigenen Weg abbringen zu lassen. In diesem Sinne wünschen wir allen Golferinnen „Spiele dein Spiel!“

DIE BESTEN QUICK-TIPPS

► **Kommen Sie langsam an** Viele Amateurgolfer laufen direkt vom Parkplatz zum ersten Abschlag. Das kann eigentlich nur schief gehen. Deshalb: Nehmen Sie sich Zeit, wärmen Sie sich ausreichend auf und bereiten Sie sich in aller Ruhe auf das Spiel vor.

► **Spiel nur mit Ziel** Wer auf der Driving Range steht und lediglich Bälle schlägt, trainiert nicht. Definieren Sie Ihr Ziel ganz konkret. Wo soll der Ball aufkommen? In welche Richtung soll er rollen? Mit solch einer Zielsetzung gehen Sie dann auch auf die Runde.

► **Den Score nicht mitzählen** Speziell während eines Turniers entsteht durch permanentes Mitzählen ein unnötig großer Druck. Spielen Sie Loch für Loch. Ist eine Bahn nicht so gut gelaufen, haken Sie diese ab und beginnen Sie von vorne.

► **Finden Sie Ihre Pre-Shot-Routine** Nicht einmal den Profis gelingt es, sich permanent über vier Stunden zu konzentrieren. Deshalb: Entspannen Sie sich nach jedem Schlag und sammeln Sie sich erst, wenn Sie wieder an der Reihe sind. Am besten entwickelt man eine persönliche Methode, um sich zu verdeutlichen, dass jetzt die Konzentrationsphase beginnt, z. B. indem man den Handschuh aus- und wieder anzieht.

► **Es ist nur ein Spiel!** Vergessen Sie das nie und keiner interessiert sich für ihr (schlechtes) Spiel. Während einer schlechten Runde locker und gut gelaunt zu bleiben, das ist die wahre Kunst.

► **Trainieren Sie regelmäßig** Profis raten, wenigstens 25 Prozent der Golfzeit mit Üben zu verbringen. Wie hat der große Gary Player einmal so schön gesagt: „Je mehr ich trainiere, desto mehr Glück habe ich auf dem Golfplatz!“

Pascale Fahrni und Antonia Steiner haben als leidenschaftliche Golferinnen den Einstieg in die Turnierwelt mit allen Höhen und Tiefen erlebt. Diese Erfahrung und ihre fachliche Kompetenz nutzen die beiden diplomierten Mentaltrainerinnen für ihre Workshops „Mentale Turniervorbereitung“ und „Spiele DEIN Spiel“. Die Teilnehmerinnen bekommen spezifisches Wissen zur mentalen Stärke. Spaß und Motivation zur sofortigen Umsetzung auf dem Golfplatz sind garantiert. www.mehrwertfuegolf.ch

