

Mental-Stress: Ball im BUNKER!



MARION KLIMMER

GASTAUTOREN • KURZES SPIEL • MENTALE STÄRKE • 4 KOMMENTARE

Gefällt mir 18

Share

Twittern

G+1 2

Heute heißt es nicht, mit Bunker im Bunker, sondern mit **Klimmer** aus dem Bunker... So besiegst du den **Mental-Stress** vor dem Bunkerschlag!

Der fiese Bunkerschlag

„Das darf doch nicht wahr sein?!“ – so tönt es häufig in Turnierrunden. Kaum einer freut sich auf einen Bunkerschlag. Du etwa?

Das ändern wir heute!

Ist dein Ball im Bunker gelandet, bist du zunächst wahrscheinlich mal wütend und ärgerlich: Entweder auf deinen misslungenen Schlag, der nicht auf dem Fairway, Vorgrün oder Grün landete. Oder wütend auf das „Schicksal“, dass nun „ausgerechnet dort nun gerade mal der Bunker ist“ oder auf das „Schicksal“, das die Windböe „schickte“, die „meinen Ball abhielt auf dem Grün zu landen“. Entweder fängst du an laut deinem Ärger Luft zu verschaffen und „motzt“ rum oder du erklärst oder beklagst dich bei deinen Mitspielern... Kommt dir das bekannt vor?





DER FIESE BUNKERSCHLAG – WENN ER DOCH IMMER SO EINFACH WÄRE...

Innere Dialoge verschlimmern den Mental-Stress

Neben Klagen, „Motzen“ und Jammern ertappe ich meine Schüler auch bei anderen Reaktionen – die zumeist ganz unbewusst und automatisch einsetzen: nämlich dem „inneren Dialog“. Wenn du genau lauscht, hörst du dich häufig auch nur innerlich zu dir selbst sagen „Wie blöd war DAS denn?! Was für ein Pech!“ oder „Was für ein Mistschlag – das hast du nun davon! Ausgerechnet Bunker – die kannst du eh nicht gut spielen!“

Und so redest du dich auch innerlich in einen schlechten Zustand hinein, der Mut und Zuversicht kostet – genau das, was ein Bunkerschlag erfordert! Dies steigert die Angst, den Ball nicht aus dem Bunker zu bekommen – und womöglich in eine dann noch schlechtere Bunkerlage zu befördern: z.B. könnte der Ball gar in den eigenen Fußstapfen zurückrollen! Außerdem besteht die Gefahr, den Ball zu „toppen“ und regelrecht über das Grün „hinwegzuschießen“. Und das alles kann dann ein Horrorszenario auslösen: Denn hinter dem Grün – gegenüber eines Bunkers – befindet sich in seltenen Fällen Vorgrün oder Grün, sondern ein weiterer Bunker, Gestrüpp/Pflanzen, Ausmarkierungen oder gar Wasser.... Und genau darum kommt jetzt die 1. Hilfe-Maßnahme:



COACHING IM BUNKER

„Erste Hilfe“ gegen „innere Saboteur-Programm“

Zunächst kann es helfen, wie ein Tontechniker in dir selbst alle Wut-Gedanken und „inneren Dialoge“ im Tonfall zu verändern. D.h. innerlich die Worte nicht im ärgerlichen Tonfall zu dir zu sagen, sondern sie innerlich zu singen oder fröhlich zu sagen. Wenn es situativ passt und die Mitspieler es gerade eh nicht hören würden, kannst du auch anfangen leise zu singen oder zu summen. Es konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass im Gehirn dadurch andere Schwingungen entstehen, die unsere Emotionen verändern und abmildern. Und stell dir mal vor, alle Golfer würden fröhlich singend über den Golfplatz laufen...das wäre eine Stimmung!

Positive Erinnerungen

Anschließend solltest du dir sofort ein, zwei positive Erinnerungen an gelungene Bunkerschläge in Erinnerung rufen: z.B. von der Driving-Range oder von einer vergangenen Golfrunde oder Turniersituation. Ruf dir die über alle Sinneskanäle abgespeicherten Erinnerungen wach: Was du im Moment des erfolgreichen Bunkerschlages gesehen hattest – z.B. wie schön der Ballflug aus dem Bunker heraus war, wie er auf dem Grün landete. Wie es klang, als der Ball sanft landete – und wie gut du dich körperlich fühltest beim Schwung und beim Realisieren des Schwungergebnisses. Dadurch durchflutest du dich mit positiven Gefühlen, die dich beruhigen und die Selbstvertrauen geben.

Probeschwingung

Die letzte Portion Selbstvertrauen und ein gutes Körpergefühl holst du dir, indem du neben bzw. außerhalb des Bunkers als letztes noch einen ruhigen Probeschwingung machst. Auf dieses gute Körpergefühl und die positiven Gedanken konzentrierst du dich, während du in den Bunker gehst, deinen sicheren Stand einnimmst.

Mit dieser guten Vorbahnung gelingt dir ein entspannter Bunkerschlag. Falls der Schlag dann erfolglos bleibt, muss es an der Technik liegen: Dann hilft nur [Trainerstunde](#) buchen, Technik optimieren und viel Üben – das schafft dann [Selbstvertrauen](#) :-).

Und jetzt, viel Spaß im Bunker!

Deine Marion

Mehr Informationen zu Marion findest du auf ihrer Website [Mental Coaching](#).