BELOWPAR REPORT

NR. 2

Willkommen zu Ausgabe Nr. 2 des BelowPar Reports

— dem ersten und einzigen Golf-Magazin,
bei dem sich alles ums besser werden dreht.

HI, WIR SIND ...

Wir haben die letzten 15 Jahre damit verbracht, (fast) auf der ganzen Welt Golfturniere zu spielen. Dabei haben wir von großartigen Trainern, Sportpsychologen, Mitspielern und Fitness Coaches lernen dürfen und immens wertvolle Erfahrungen gemacht.

Da diese Erfahrungen dem Durchschnittsgolfer oder Wochenendkrieger meist verschlossen bleiben, teilen wir diese Erfahrungen — zusammen mit Produkttests und Interviews — auf BelowPar.de.

Während wir diese Zeilen schreiben, ist BelowPar etwas mehr als 3 Jahre alt. In dieser Zeit hat sich einiges getan. Wir haben um die 200 Artikel und Videos veröffentlicht — die Mehrheit davon in unserer Academy. Allein unsere eBooks belaufen sich auf mehr als 300 Seiten und alle davon drehen sich um eine einzige Frage:

Wie werde ich besser — ohne Stundenlang zu trainieren und den Spaß am Spiel zu verlieren?

Diese Frage steht auch im Kern des BelowPar Reports. Der BelowPar Report entstand, weil wir Dir unser Material noch zugänglicher machen wollen. Wir möchten Dir als Leser und Leserin ein übersichtliches Format zur Verfügung stellen, in dem Du mehrere Beiträge zu verschiedenen Themen findest.

Packt ein bestimmtes Thema Dein Interesse, kannst Du das Thema später vertiefen.

Auf den folgenden Seiten findest Du mehrere Impulse rund um das Putten, das Chippen, das lange Spiel und die mentale Seite unserer wunderschönen Sportart.

Kollaborationen und Gastbeiträge? **Gerne!**

Du bist Golflehrer, Mentaltrainer oder leidenschaftlicher Hobbygolfer und hast einen Tipp oder eine (Erfolgs-) Geschichte, die Du teilen möchtest? Schreib' uns an info@belowpar.de. Für Kollaborationen haben wir jederzeit ein offenes Ohr!

Inhaltsverzeichnis

01

Der Weg zu einem erfolgreichen Golfspiel

02

Mehr Konstanz im Spiel: Mythen und Erfolgsgeheimnisse

03

Interview mit PGA Professional Alexander Stohr

04

Das Grün lesen — Aim Point

05

Die 3 gängigsten Strategie-Fehler

06

Interview mit Sport Mental Coach Martin Schütt

07

So geht der hohe, weiche Chip

08

5 Gewohnheiten für herausragendes Golf

09

Ein Wort zum Schluss

Der Weg zu einem erfolgreichen Golfspiel

Motivations-Trainer und Business Coach **Tony Robbins** hat über 100 Länder besucht und überall auf der Welt Vorträge gehalten. **Robbins** sagt, dass alle Menschen — völlig egal, welcher Religion, Nationalität oder Kultur sie angehören — im Großen und Ganzen dasselbe wollen. **Wir alle wollen etwas erreichen, das uns bewegt —** auch wenn unsere Ambitionen im Golf nicht über die Clubmeisterschaften hinausgehen.

Diese Ausgabe hat das Ziel, Dir dabei zu helfen. Diese Ausgabe hat gleichzeitig das Ziel, Deinen Rundendurchschnitt zu senken, denn wir alle möchten ein Ergebnis. Ein Ergebnis auf das wir auch in 2 Jahren noch mit einem Gefühl von Stolz zurückblicken können. Ein Gefühl von Stolz, die Zufriedenheit, die entsteht, wenn wir etwas erreicht haben — das ist letztendlich das, was uns alle anspornt.

Niemand kauft einen Porsche, weil die Nockenwelle so schön befestigt ist. Jeder Porschefahrer will ein Gefühl. Das Gefühl, das entsteht, wenn wir beim Beschleunigen in den Sitz gepresst werden oder alle anderen Autos ohne Probleme links überholen können. Das ist auf dem Golfplatz nicht anders und folgt grundsätzlich immer einem Prozess, der aus 3 Schritten besteht:

DER ERSTE SCHRITT IST FOKUS.
Wir müssen wissen, wo die Reise hingeht und uns auf unser Ziel konzentrieren können. Sowohl auf einer Macro-, als auch auf einer Micro-Ebene. **Die Macro-Ebene beschreibt eine übergeordnete Vision für unser Spiel.** Diese Vision treibt uns an und lässt uns durchhalten, wenn es manchmal herausfordernd wird. Die Micro-Ebene beschreibt das Ziel, das wir haben, wenn wir über dem Ball stehen. Denn Golf besteht schließlich aus 18 Zielen.

Beides ist für ein erfolgreiches Golfspiel unersetzlich.

DER ZWEITE SCHRITT besteht aus Training. Zwar ist die absolute Anzahl an Trainingsstunden nicht so ausschlaggebend, wie die Qualität des Trainings. Doch um das Training an sich kommen wir trotzdem nicht herum.

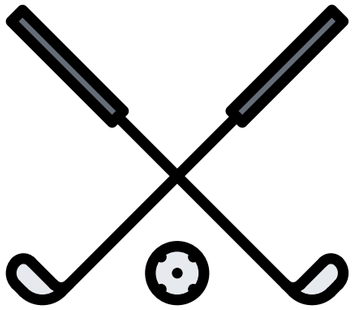
Wahrscheinlich kennst Du den schönen Spruch „Wissen ist Macht“. Das ist nicht ganz richtig. Denn Wissen, das auf unserer Festplatte zwischen den Ohren einfach nur rumliegt und Staub fängt, ist ungefähr so nützlich, wie eine leere Wasserflasche in der Wüste. Wissen ist potentielle Macht. **Nur wer das Wissen auch anwendet, verwandelt dieses Potential in echte, anwendbare Macht.**

Konsumiere diesen Report daher nicht einfach nur. **Wende die Inhalte an!** Streich’ Dir Passagen oder Abschnitte an, füg’ Deine eigenen Kommentare hinzu und rede mit Freunden darüber.

DER DRITTE UND LETZTE SCHRITT besteht aus mentaler Stärke. Unser Kopf steuert jegliche Bewegungen des Körpers, weshalb es nur Sinn macht, diesen mit in unser Training einzubeziehen.

Auch das „Inner Game“, sprich die mentale Seite des Spiels ist etwas, das wir immer und immer wieder trainieren sollten. Wie das geht? Auch dazu findest Du mehrere Ideen innerhalb des BelowPar Reports.

Viel Spaß beim Lesen und noch wichtiger:
Beim Anwenden und Umsetzen!



Mehr Konstanz im Spiel: Mythen und Erfolgsgeheimnisse

Wer sich für unseren Newsletter oder einen unserer Trainingspläne anmeldet, bekommt eine Begrüßungs-E-Mail mit der Frage, welche Themen wir zukünftig vermehrt ansprechen sollen. Ein Thema findet sich in fast jeder zweiten Antwort-E-Mail wieder: KONSTANZ.

Wie werde ich konstanter? Was kann ich tun, um mein gutes Spiel von der Range auf den Platz zu befördern? Und wie gehe ich mit fehlender Konstanz um?

Konstanz ist einerseits ein verständlicher Wunsch. Andererseits auch völlig utopisch. Egal, welche Zahl auf dem Mitgliedsausweis steht — die meisten von uns können (oder wollen) nicht so richtig akzeptieren, dass Golf kein Spiel der Perfektion ist. Fehler bleiben. Die Art und die wahrgenommene Qualität der Fehler verändern sich.

„Ratet einmal, wie viele Runden ein Tour Profi pro Saison spielt mit denen er vollkommen zufrieden ist!“ Diese Frage stammt von **John Dunigan**, Trainer von PGA Tour Profi **Sean O'Hair**. **Dunigan** ist nur einer der großartigen Trainer von denen Freddy im College lernen durfte. Und **Dunigan** gab die Antwort nach einigen Fehlversuchen seiner Zuhörer selbst: 1-2.

Profis spielen unzählige Trainings- und Turnierrunden pro Saison. **Und nur 1-2 davon werden am Ende als „perfekt“ bezeichnet.**

Haben Profis einen hohen Standard? Absolut. Doch das haben wir alle. Jeder will im Rahmen der eigenen Möglichkeiten abliefern. Am liebsten jedes Mal. Und wir alle orientieren uns nach oben: „Ich will so spielen, wie sie. Mann, haut die starke Eisen.“ Was wir nicht sehen ist, dass „sie“ sich ebenfalls nach oben orientiert und mit dem, was wir als „starke Eisen“ bezeichnen, vielleicht selbst gar nicht zufrieden ist.

Viele Amateure haben die falsche Vorstellung von Konstanz. Wir schätzen unser Spiel auf der Driving Range als konstant ein, wenn mehrere Bälle nacheinander auf ähnliche Weise auf ein Ziel fliegen. Wir schlagen einen Ball nach dem anderen in dieselbe Richtung — immer in der Hoffnung, dass sich die perfekte Technik dadurch tief im Unterbewusstsein festsetzt und bei kommenden Runden auf dem Golfplatz auf Knopfdruck abrufbar ist. Dieser Ansatz ist mit folgendem Beispiel vergleichbar.

Stell' Dir einmal vor, Du würdest bald ein Fahrradrennen durch eine Großstadt fahren. Du meldest Dich dazu in einem Fitnessstudio in Deiner Nähe an. Dort setzt Du Dich auf den Ergometer und nimmst an Indoor-Cycling-Kursen teil. Durch das Training im Fitnessstudio verbesserst Du zwar Deine Ausdauer, Du vergisst jedoch den alles entscheidenden Faktor: **VARIABILITÄT.**

Wenn wir keine Variabilität in unser Training einbauen, sind wir in der Großstadt durch die wechselnden Eindrücke vollkommen überfordert. Das Golf, das wir auf der Driving Range spielen, ist nicht das Golf, das wir auf dem Platz benötigen. Konstanz bedeutet nicht, jedes Mal dasselbe zu tun. Konstanz bedeutet, dass wir den Umgang mit Variabilität und Schwankungen meistern.

Hiervon gibt es 2 Arten: Externe und interne Schwankungen. Zu externen Schwankungen gehören wechselnde Witterungsbedingungen, wechselnde Platzzustände oder wechselnde Golfplätze. Jeder Tag ist unterschiedlich. Das gilt auch für uns selbst.

Unsere Stimmung, unsere Motivation, unsere Konzentration oder unsere Fitness unterliegen inneren Schwankungen. **Das ist völlig normal.**

Wer ausgeschlafen und bei schönem Wetter auf den Golfplatz kommt, ist sehr wahrscheinlich motivierter als jemand, der nach einem stressigen Tag im Büro bei Regen zum After-Work Cup unterwegs ist. Doch diese inneren Schwankungen werden oft vergessen, wenn wir auf der Range nach Perfektion suchen. Konstanz bedeutet jedoch, mit eben diesen umgehen zu können. Und dazu müssen wir den Umgang mit Schwankungen üben.

Wie? In dem wir uns klar machen, bei welchen externen und internen Umständen wir unsere besten Leistungen abrufen und bei welchen wir noch Luft nach oben haben.

Mach' Dir dazu 2 Tabellen, die Du in jeweils 2 Spalten unterteilst: Eine Tabelle für die externen Umstände und eine für die internen Umständen. Eine Spalte für gute Umstände, eine Spalte für ungünstige Umstände.

Wir haben diesen Prozess mit einem Bekannten, der erst seit 2 Jahren Golf spielt, durchgeführt. Er hat dabei folgendes festgestellt: Jedes Mal, wenn er einen guten Schlag macht, hält er sein Finish rund 3 Sekunden. Jedes Mal, wenn er einen schlechten Schlag macht, kommt der Schläger fast gar nicht im Finish an. Seine besten Runden spielte er bei Sonnenschein, seine schlechten Runden bei Regen. Doch jetzt kommt das Wichtigste: Er hat festgestellt, dass er mit schnellen Mitspielern deutlich besser spielt, als mit Spielern, die deutlich mehr Zeit während der Vorbereitung benötigen, als er. Er verlor seine Geduld, wenn er mit langsamen Mitspielern unterwegs war. Und das wiederum wirkte sich negativ auf sein eigenes Spiel aus.

Wir haben ihm geraten, den Umgang mit solchen Situationen zu üben und dazu

1. so oft als möglich auch bei Regen auf den Platz zu gehen und

2. vor jedem Schlag erst einmal 20 Sekunden zu warten, bevor er den Schlag ausführt, beziehungsweise mit seiner Routine beginnt. Durch die Wartezeit stellt er seine Geduld auf die Probe und wird so im Turnier nicht mehr von langsamen Spielern überrumpelt.

Was anfänglich erst einmal unangenehm war, führte dazu, dass er sein Handicap innerhalb einer Saison fast schon halbierte. Und damit ist er nicht allein: Wie oft hört man die Sätze „ich bin ein Schönwettergolfer“ oder „ich kann nur schnell/langsam spielen“.

Natürlich sind wir alle Schönwettergolfer, denn wir spielen hauptsächlich bei schönem Wetter. Und was wir häufig tun, verbessern wir. Wirklich konstant sind allerdings nur die Allwettergolfer. Schwankungen in das eigene Training einfließen zu lassen, ist daher unheimlich wichtig. Bei Regen oder Wind ein paar Löcher zu spielen, ist eine der gängigsten und einfachsten Methoden. Doch letztendlich hilft alles, was uns aus unserer Komfortzone herausbringt.

Spiel' die ungeraden Löcher doch einfach einmal ohne Handschuh, die geraden Löcher dafür mit einem Handschuh an jeder Hand. Gib Dir auf den ungeraden Löchern nur 10 Sekunden zur Schlagvorbereitung, auf den geraden Löchern dafür mindestens 40. Gutes Golftraining muss nicht immer konventionell sein.

Im Gegenteil: Oft ist es das unkonventionelle Training, das uns zu mehr Konstanz führt.

mit PGA Professional

ALEXANDER STOHR

Wir sind vor kurzem auf **PGA Professional Alexander Stohr** aufmerksam geworden und dachten uns: Die meisten Amateure kennen die Trainerstunde nur aus der Sicht des Schülers. Doch wie ist es, auf der Seite des Trainers zu stehen? Wie eine erfolgreiche Trainerstunde aus Sicht des Schülers aussieht, wissen wir. Doch was macht eine Trainerstunde für den Trainer erfolgreich? Wäre es nicht interessant, die Gegenseite kennen zu lernen? **ABSOLUT!**

Denn wer die Gegenseite kennt, erleichtert sich die Trainerwahl enorm und bewertet künftige Trainerstunden nach anderen Kriterien. Aus diesem Grund möchten wir uns schon jetzt bei **Alex Stohr** für das Interview bedanken.

Alex begann seine Laufbahn als PGA Professional im heimischen Allgäu und unterrichtet mittlerweile 20 Autominuten vom schweizerischen Zürich entfernt. Dass er seinen Schülern nicht nur eine solide Technik beibringt, sondern sich intensiv mit Zielsetzung, mentaler Einstellung und Trainingstheorie beschäftigt,war ein Grund mehr, ihn nach einem Interview zu fragen.

Freddy hat mit **Alex** gesprochen und ihn nach seinen besten Tipps für Amateure, seinen schwierigsten Schülern, sowie effektiven Trainingsstrategien gefragt.

Im Interview lernst Du:

- Warum Alex keine Lieblingsübung hat und warum diese sogar gefährlich sein kann,
- warum er nicht immer von den Methoden innerhalb seiner Trainerausbildung überzeugt war,
- welche Frage er jedem seiner Schüler vor dem Unterricht stellt und warum diese so wichtig ist und
- auf was Du beim Fitting achten solltest.

BELOWPAR: „Kaum jemand versucht so Ski zu fahren, wie Felix Neureuther, nur der Golfer orientiert sich gern am Profi. Doch trainiert er auch so?“ So ähnlich lautete ein Satz auf Deiner alten Website. Der Golfsport scheint einfach anders zu sein, gerade weil körperliche Hürden, wie es sie in anderen, gängigen Sportarten gibt, in dem Sinne nicht vorhanden sind. Ist es das, was Dich so am Golf fasziniert?

ALEX: Ich habe früher unheimlich viel Sport und vor allem Ballsport gemacht und bin dabei ohne viel Mühe immer sehr schnell, sehr weit gekommen. Ballsportarten waren schon immer mein Ding, Golf hatte ich allerdings erst einmal überhaupt nicht auf dem Schirm. Golf war für mich zu Beginn auch keine Sportart. Die sportliche Betätigung, wie ich sie vom Fußball oder Basketball kannte, fehlte mir hier komplett.

Allerdings begann mein Vater mit dem Golfen, als ich ca. 16 war. Mein Vater ist, was die sportliche Seite angeht, ein ähnlicher Typ wie ich, weshalb ich Golf auch einfach mal ausprobieren musste. Ich bin zunächst mit kompletter Abneigung an die Sache herangegangen, doch das hat sich schnell gelegt, als die ersten Bälle tatsächlich flogen. Ich merkte relativ schnell, dass mir Golf viel Spaß machen kann, doch ich spielte zunächst nur unregelmäßig. Mein Vater lebt in Spanien. Immer wenn ich dort war, habe ich mit ihm gespielt und dabei viel von ihm gelernt.

Das Faszinierende war für mich, dass ich — anders als bei anderen Sportarten — nicht kontinuierlich besser wurde, sondern immer wieder ein bisschen stagnierte. Die Bewegungen fühlten sich zwar gleich an, doch das Ergebnis war teilweise ein völlig anderes. Das kannte ich aus anderen Sportarten nicht. **Ich war und bin immer noch von der Herausforderung fasziniert.**

BELOWPAR: Noch einmal zurück zu Deiner alten Website. Du schreibst, dass Du sehr darauf bedacht bist, realistische Ziele für Deine Schüler zu erarbeiten. Viele Amateure haben Deiner Erfahrung nach, nicht immer die realistischsten Vorstellungen vom eigenen Potential. Woran liegt das?

ALEX: Das ist eine Frage, die ich wahrscheinlich nicht ganz beantworten kann. Ich denke ein Grund ist sicher, dass Golf keine besondere, physische Hürde darstellt, beziehungsweise keine besondere physische Verfassung vorausgesetzt. Klein, groß, dick, dünn, jung und alt — jeder kann Golf spielen. Golf ist zweifelsohne ein Sport, den man erlernen kann. Man schlägt ja schließlich „nur“ auf einen Ball ein. Je öfter man das in Kombination mit regelmäßigen Trainerstunden macht, desto besser wird man. Zumindest sollte man das meinen. In Wahrheit gehört allerdings immer ein bisschen mehr dazu.

BELOWPAR: Was war denn Dein schwierigster Schüler?

ALEX: Ich möchte das Wort „schwierig“ eigentlich vermeiden. Es gibt aber Schüler, die sehr skeptisch sind. Sie vertrauen mir nicht sofort und zweifeln an meiner Vorgehensweise. Ehrlich gesagt gefällt mir eine solche Situation. Ich muss nun beweisen, was ich kann. Ich sehe das als Herausforderung und als Test für mich selbst. So sehe ich, ob ich „funktioniere“. Eine spezielle Person hervorzuheben wäre falsch, doch es gibt sie bestimmt.

Denn es ist nicht immer leicht, Schülern zu vermitteln, dass das, was sie tun, schon sehr, sehr gut ist. Deshalb setze ich die Messlatte in Schnupperkursen auch relativ niedrig an und mache allen Teilnehmern klar, dass es nicht schlimm ist, wenn erst einmal kein Ball den Boden verlässt. Alles, was schon im Ansatz nach einem Golfschwung aussieht, ist super. Selbstverständlich entsteht hier schnell Frust, wenn die Bälle nicht sofort fliegen. Das erfordert dann etwas Fingerspitzengefühl.

Klar ist immer mal wieder jemand dabei, der den Ball auf Anhieb trifft und auch noch weit schlägt. Hier muss ich im Kurs betonen, dass alle anderen deshalb nicht weniger gut sind. Es gibt eben manche, die ihre Sache extrem gut machen.

BELOWPAR: Fortschritt spiegelt sich auch nicht immer unbedingt im Ballflug wieder. Vor allem wenn man Technik lernt.

ALEX: Absolut.

BELOWPAR: Du bist ein Trainer, der spricht solche Dinge an. Du kümmerst Dich um Zielsetzung und schaust, dass Du Deinen Schülern eine gesunde Einstellung beibringst. Wie macht man das, wenn man selbst keinen Trainer, wie Dich, hat? Wie kann man so etwas alleine machen?

ALEX: Wenn ein Schüler neu bei mir ist, frage ich ihn oder sie zunächst einmal, was er oder sie will. Die Frage nach dem Ziel und den Wünschen steht immer an erster Stelle. Dann frage ich ihn oder sie, wie viel Zeit er oder sie dafür aufbringen möchte. In der Woche, im Monat und im Jahr. So kann ich mir ein Bild davon machen, wie ehrgeizig der Schüler ist. Nun geht es im Dialog mit dem Schüler darum, die Schnittstelle zu finden.

Angenommen jemand spielt im Winter noch HCP 18, möchte im Sommer zum Singlehandicapper werden und dazu alle zwei Wochen eine Trainerstunde nehmen. In diesem Szenario stimmt der Zeitaufwand nicht so ganz mit dem Wunschziel überein und mein Job ist es, den Schüler darauf hinzuweisen. Es geht letztendlich darum, dass man ehrlich reflektiert und sich fragt: „Kann ich ja sagen zu all den Schritten, die auf dem Weg zu meinem Ziel notwendig sind?“ Wer nur am Wochenende eine Runde dreht, braucht sich nicht zu ärgern, wenn er Bälle verliert.

Ich bin auch sehr ehrlich, was mein eigenes Spiel angeht. Ich kann heute selbstverständlich eine Even Par-Runde spielen, ich kann morgen allerdings auch in den 80ern landen, wenn es nicht läuft. Wenn ich im Sommer viel zu tun habe, trainiere ich einmal die Woche für eine Stunde. Von nix kommt eben nix.

Klein, groß, dick, dünn, jung und alt — jeder kann Golf spielen. Golf ist zweifelsohne ein Sport, den man erlernen kann. Man schlägt ja schließlich „nur“ auf einen Ball ein. Je öfter man das in Kombination mit regelmäßigen Trainerstunden macht, desto besser wird man. Zumindest sollte man das meinen. In Wahrheit gehört allerdings immer ein bisschen mehr dazu.

BELOWPAR: Angenommen jemand spielt HCP 20 und hat pro Woche 3-4 Mal, jeweils 1-2 Stunden Zeit fürs Training. Welchen Rat würdest Du dieser Person geben? Wie sollte man sein Training in so einem Fall strukturieren?

ALEX: Beim Golf geht es letztendlich um den Score. Deshalb ist mein Rat ganz klar: 75% der Trainingszeit sollte fürs kurze Spiel aufgewendet werden. Ich mache mir gerne ein Bild davon, wie gut meine Schüler putten können, wie gut sie aus 5m, aus 20m oder aus 50m annähern können. Wer stark annähert, der muss schon nicht mehr ganz so gut putten können. Wer allerdings nach der Annäherung noch 20m weg liegt, der sollte wissen, was er mit dem Putter tut. Bei den angesprochenen Handicaps, verbirgt sich das größte Potential definitiv im kurzen Spiel. Oft auch ohne, dass es den Spielern auffällt.

BELOWPAR: Gerade deshalb ist es so wichtig, das eigene Spiel mess- und dadurch greifbar zu machen.

ALEX: Genau. Ich habe allerdings auch Schüler, die sagen, dass sie einfach nur „schön" Golf spielen möchten. Denen ist der Score völlig egal. Ich hatte einen Schüler, der wollte sein Eisen 7 150m weit schlagen. Ich habe ihm zwar erklärt, dass das seinem Score nicht helfen wird, doch das war ihm egal. Er wollte, dass sein Eisen 7 150m fliegt. Wir haben dann tatsächlich eine Saison lang, einmal die Woche, an seiner Länge mit dem Eisen 7 gearbeitet. Das hat er am Ende geschafft und war damit zufrieden.

BELOWPAR: Wo war er denn vorher?

ALEX: Bei ca. 130m. Es war keine unmögliche Aufgabe, doch er hat seinen Score dabei eben völlig aus den Augen verloren. Aus diesem Grund finde ich es manchmal schwierig, generelle Tipps zu geben, denn das Beispiel zeigt, wie unterschiedlich Golfer sein können. Golfbüchern, die klar vorgeben, dass Schläger X auf Höhe von Y in dieser oder jener Position stehen muss, stehe ich deshalb kritisch gegenüber.

Ich hatte vor Kurzem ein Buch in den Händen, in dem stand: „Der Anfänger kann beim Drive XYm weit schlagen." Da standen tatsächlich konkrete Meterangaben drin und das ist Schwachsinn. Es gibt immer Spieler, die im kurzen Spiel außergewöhnlich gut sind und dann ist mein genereller Rat nicht wichtig. Es gibt ein paar physikalische Gesetze und Grundsätze, die einfach feststehen und die man beachten muss. Ich darf den Ball beispielsweise mit einem Eisen einfach nicht in der Aufwärtsbewegung treffen – wenn er auf dem Fairway liegt.

Ein einfaches Beispiel:
Den Ball mit dem Eisen in der Abwärtsbewegung treffen — dieses Ziel gebe ich meinen Schülern vor. Den Weg, der sie dorthin führt, sollen sie dann zunächst einmal selbst erfühlen. Ohne dabei großartig über Technik nachzudenken. Wenn sie das Ziel erreichen, dann war auch die Technik nicht so verkehrt.

BELOWPAR: Das ist ein guter Ansatz.

ALEX: Dir brauche ich das wahrscheinlich nicht zu erzählen, das kennst Du aus dem Turniergolf. Wie viele Schwünge ähneln sich auf der Tour? Kaum einer. Es bringt daher nichts, wenn wir einem „idealen" Schwungbild hinterherrennen, denn das können die Wenigsten umsetzen.

BELOWPAR: Das wollte ich Dich ohnehin fragen. Zuerst einmal: Den Ansatz finde ich sehr cool. Denn ich hatte zu meinen Kaderzeiten einen Trainer, der vor einer wichtigen Turnierrunde noch an meiner Schlägerposition im Totpunkt rumgedoktert hat. Dabei hat er sogar Hand angelegt und den Schläger von der „falschen" in die „richtige" Position bewegt. Dementsprechend war dann auch die darauffolgende Runde. Ist eine Trainerausbildung tatsächlich so techniklastig?

ALEX: Wenn Du mir die Frage zu Beginn meiner Ausbildung gestellt hättest, hätte ich diese sofort mit ja beantwortet. Ich bin deswegen auch ein bisschen angeeckt. Ich hatte in meiner Prüfung beispielsweise eine Schülerin mit HCP 26, die stark gegen den Slice kämpfte. Ihr letzter Schlag der Stunde war ein leichter Draw und das mit dem Holz 3 vom Boden. Unterm Strich gab es für sie kein besseres Ergebnis, doch ich bekam von den Prüfern dafür die Note 3.

Die 3 bekam ich, weil ich methodisch scheinbar nicht richtig gehandelt hatte. Ich hatte die Frau zuerst Bälle vom Tee, dann vom Boden und dann wieder vom Tee schlagen lassen und das war methodisch aus Sicht der Prüfer falsch. Indem ich das Tee ein zweites Mal ins Spiel brachte, nahm ich ihr jedoch den Druck, sodass sie sich Gedanken über meine Ideen machen konnte. Es wird definitiv ein Schema F vorgegeben. Wenn ich in der Trainerstunde jedoch schematisch vorgehe, dann lasse ich den Ballflug teilweise komplett außer Acht.

Viele Coaches, die ich während meiner Ausbildung kennen gelernt habe, Coaches, die damals von diesen Methoden überzeugt waren, sagen mir heute, dass sie den Fokus eher auf das Fühlen der Bewegung und auf motorisches Lernen legen. Ergebnisorientiertes Training kommt immer mehr in Mode und bei manchen hat sich die Einstellung dazu komplett gewandelt.

Man stellt allerdings auch schnell fest, dass es in diversen YouTube Kanälen und Golfbüchern nur um das Thema Technik geht. Das Thema wird nie alle Golfer gleichzeitig ansprechen, doch es ist verständlich, dass es so verbreitet ist. Es gibt immer mehr Messgeräte zur Analyse des Schwungs. Man ist stolz darauf, all diese verschiedenen Werte und Zahlen zu bekommen und das ist auch gut, solange man sich nicht zu sehr darauf fixiert.

BELOWPAR: Das macht Sinn. Ein Slice hat eine klare Ursache. Wenn jemand an Loch 16 regelmäßig einbricht, dann ist die Ursache nicht so deutlich. Auch interessant finde ich, dass die Trainer, die sich so sehr auf Technik fixieren, früher ja selbst mal Spieler waren und daher eigentlich wissen sollten, wann man das Thema ansprechen und wann man das Thema besser nicht ansprechen sollte. Die Jungs, mit denen ich im College zusammen gespielt habe und die danach Assistenztrainer wurden, übernahmen als Coaches auf einmal die Angewohnheiten des Head Coaches, die ihnen als Spieler überhaupt nicht zugesagt haben. Daher die Frage.

ALEX: Ich habe in meiner Ausbildung zu vielen Dingen ja gesagt, zu denen ich innerlich nein gesagt habe. Sonst wäre ich nicht durch die Prüfungen gekommen. Ich hatte im Fach Videoanalyse beispielsweise 45 Minuten Zeit, um einen Schwung zu analysieren, jeden Fehler zu finden und für jeden Fehler einen Lösungsvorschlag zu bieten. Die meisten Trainer nehmen das natürlich mit. Doch wenn Du in den Unterricht zu einem noch etwas unsicheren Schüler mit HCP 30 gehst und all seine 10 Fehler aufzählst, dann kommst Du nicht weit.

BELOWPAR: Wir können ja auch nur 1-2 Dinge gleichzeitig umsetzen.

ALEX: Die meisten Amateure trainieren — wenn überhaupt — nur einmal die Woche mit dem Trainer. Selbst wenn ich alle 10 Fehler finde und benennen kann, heißt das noch lange nicht, dass ich meinen Schülern damit einen Gefallen tue. Ich arbeite mit Schülern manchmal 4 Wochen lang an einem Aspekt und stelle immer dieselben Fragen. Zum Beispiel:

„**Wie** muss der Schläger den Ball treffen?"

„**Wo** müssen dazu Deine Hände sein und welche Bewegung hilft Dir dabei?"

Wenn der Schüler das Ziel kennt, dann kann er selbständig zusehen, wie er dorthin kommt. Ich vergleiche das gerne mit dem Autofahren:

Ich möchte beim Autofahren an ein Ziel. Wie ich dahin komme, sprich ob ich über die Landstraße oder über die Autobahn fahre, ist egal. Wichtig ist, dass ich ankomme. Natürlich gibt es die schnelle oder die etwas schönere Panoramastraße, doch im Endeffekt muss ich ankommen und wissen warum. Und ich muss mich zu diesem persönlichen Weg bekennen.

Zeigt die Schlagfläche nach links, fliegt der Ball eben auch nach links. Das klingt banal, doch ich finde es sehr wichtig, dass jeder die grundlegenden Gesetze des Golfschwungs versteht, bevor er sich mit irgendwelchen Handgelenks-Stellungen befasst.

BELOWPAR: Du hast vorhin Bücher angesprochen. Hast Du ein Lieblingsbuch?

ALEX: Ich habe ein ewiges Lieblingsbuch: „The Pro“ von **Butch Harmon.** Harmon ist ein moderner Trainer, der nie das Ursprüngliche aus den Augen verliert. Es gehört viel dazu, **Tiger Woods** zu trainieren und dann zu **Hank Haney** ziehen zu lassen.

Harmon hat verstanden, dass es sein Job als Trainer ist, den Schüler besser zu machen — auch wenn das bedeutet, dass der Schüler den Trainer wechselt. Das zeigt, was er für ein klasse Coach ist. Das ist ein Buch, das ich immer wieder aus dem Regal ziehe. Die Art und Weise, wie er Aufgaben stellt, ist faszinierend. **Tiger** hat selbst gesagt, dass er Übungen mit **Harmon** immer und immer wiederholen musste.

Als Trainer möchte man den Schüler nicht langweilen und scheut deshalb etwas vor Wiederholung zurück. Am Anfang meiner Trainerkarriere ging es mir definitiv so. Man probiert immer wieder etwas Neues, um zu vermeiden, dass der Schüler denkt, man habe als Trainer nichts drauf. Ohne Wiederholung geht es allerdings nicht.

BELOWPAR: Hast Du eine Lieblings-Trainingshilfe oder App?

ALEX: Eine Lieblings-Trainingshilfe habe ich nicht. Ich arbeite gerne mit kleinen Bildern, mit denen ich die Schwungbahn markiere. Wenn ein Schüler zum Beispiel mehr von innen nach außen schwingen soll, lege ich gerne einen Ball in die Ecke, der dem Schüler als optische Orientierung dient. Es gibt wenig Fälle in meinem Unterricht, in welchen ich ohne Trainingshilfe nicht da hin komme, wo ich hinmöchte.

Ich baue meine Schüler ungern mit Trainingshilfen zu. Kommt ein Schüler jeden Tag für jeweils 2 Stunden zu mir, dann gewöhnt sich der Körper so vielleicht an die Bewegung. Kommt derselbe Schüler jedoch nur einmal im Monat zu mir, so weiß er beim nächsten Mal gar nicht mehr, was ich da alles hingestellt habe.

Klar kommt auch mal ein Schaumstoffteil zum Einsatz, das man nicht treffen darf, doch mir ist es wichtiger, dass der Schüler weiß, warum er eine Bewegung ausführen soll. Deshalb fällt mir so spontan auch keine Lieblingshilfe ein, auch wenn Trackman & Co. natürlich hilfreich sind.

BELOWPAR: Hast Du eine Lieblingsübung? Vielleicht eine, die Du selbst ganz gerne machst, wenn Du trainierst.

ALEX: Ich lege mich ungern auf eine Übung fest. Wenn ich selbst eine Lieblingsübung habe, dann bin ich dazu geneigt, jedem Schüler exakt diese Übung „aufs Auge zu drücken“. Oft spiegelt sich der Stil des Trainers im Schüler wider. Das möchte ich vermeiden, indem ich objektiv an jeden Schüler herangehe und mich frage: „Was braucht er oder sie von mir und wie gehe ich das am besten an?“ Ich nehme auch gerne Tipps von Kollegen an und probiere diese aus. Ich bin grundsätzlich sehr offen und das hilft mir dabei, mich objektiv auf die verschiedenen Schüler einzustellen.

Ich finde zum Beispiel den Leiterputt gut, denn viele Amateure haben Probleme mit der Distanzkontrolle beim Putten. Korridore und verschiedene Ziele sind auch immer hilfreich. Die Übungen, die ihr vorstellt, treffen absolut meinen Geschmack, eine Lieblingsübung habe ich trotzdem nicht. Dafür aber eine Lieblingsfrage.

BELOWPAR: Welche ist das?

ALEX: Ich frage jeden neuen Schüler, wie der Ball mit dem Eisen seiner Meinung nach getroffen wird. In der Aufwärtsbewegung, am tiefsten Punkt des Schlägers oder in der Abwärtsbewegung? 80% beantworten die Frage falsch. Stelle ich diese Frage zu Beginn nicht, so baue ich mein komplettes Training auf einem Missverständnis auf.

BELOWPAR: Auf was tippen denn die meisten?

ALEX: Auf die Aufwärtsbewegung und einige auch auf den tiefsten Punkt. Das ist fast schon erschreckend und deshalb ist die Frage so wichtig. Ohne die Frage ist es egal, welchen Tipp ich gebe— am Ende denkt der Schüler, er müsse den Ball nach oben schlagen und sabotiert sich unterbewusst. Ich denke, der Schüler kann meine Ideen nicht umsetzen und der Schüler denkt, dass ich ihm überhaupt nicht weiterhelfe.

BELOWPAR: Du hast vorhin den Trackman angesprochen. Wie nutzt Du den Trackman beim Fitting? Hintergrund der Frage ist folgender: Ich kenne zwei Meinungen. Die, die bei jedem Fitting unbedingt auf den Trackman bestehen und die, die sagen, dass ein Trackman erst ab einer bestimmten Spielstärke Sinn macht. Die Schwunggeschwindigkeit eines Anfängers ist in der Videohütte oft ganz anders als auf dem Platz — gerade unter Druck. Fittet man für eine Schwunggeschwindigkeit, die sich zu leicht und zu oft ändert, kommt es langfristig zu Problemen.

ALEX: Ich bin auch etwas zweigespalten, was den Trackman angeht und empfehle ihn auch nicht bei jedem Fitting. Was Du eben angesprochen hast, ist definitiv richtig. Manche Männer, die zu mir in den Unterricht oder zum Fitting kommen, konzentrieren sich zu sehr auf den Carry-Wert eines Schlages und versuchen jeden Ball so weit rauszuhauen, als möglich. Darunter leidet dann natürlich die Bewegung und damit verfehle ich das Ziel des Fittings, beziehungsweise des Unterrichts.

Das ganze Thema Fitting wird auch immer größer. Ich kann am Demo-Day 50 verschiedene Schaft-Kopf-Kombinationen ausprobieren und weiß am Ende immer noch nicht zu 100%, was das Richtige für mich ist. Wenn ich für mich selbst neue Schläger suche, schnappe ich mir 2,3 Modelle, von denen ich denke, dass sie mir ungefähr passen werden und verlasse mich während des Testens auf mein Gefühl. Ich weiß zwar, dass es irgendwo nochmal ein oder zwei Modelle gibt, die gut für mich wären, doch es gibt auch immer nochmal 2 oder 3 T-Shirts, die mir gefallen.

Anfängern gebe ich deshalb ein Modell in die Hand, das meiner Meinung nach passt. Erst wenn der Spieler vom Gefühl her ja zu diesem Modell sagt, können wir mithilfe des Trackmans ein paar Werte und Zahlen überprüfen.

Vor 50 Jahren hat man überhaupt nicht gefittet und damals waren die Scores auch nicht schlechter. Ich kann mich noch an die g anzen Sätze erinnern, auf die ich während meiner Ausbildung Griffe aufziehen musste. Da gab es Stiff-, Regular-, Ladies- und Seniorenschäfte. Das wars. Und die Leute haben auch gutes Golf gespielt. Ich glaube sogar, dass die Leute, die früher angefangen haben, die besseren Golfer sind. Damals wurde auf andere Sachen Wert gelegt. 18 Loch Turniere zum Beispiel.

Heute macht man es Spielern in vieler Hinsicht leichter und ich finde, das sieht man auf den Golfplätzen. Ein Handicap 20 Spieler vor 15 oder 20 Jahren, ist oft besser und vor allem stabiler, als ein Handicap 20 Spieler von heute.

Ein Schläger muss auf alle Fälle zum Spieler passen. Loft, Lie, Länge und Schaft müssen stimmen, doch übertreiben möchte ich es beim Fitting nicht. Das soll allerdings nicht heißen, dass die ganzen Fitting-Teams keinen guten Job machen.

BELOWPAR: Fällt Dir spontan eins ein? Ich habe meine Schläger im College immer recht günstig bekommen, war jedoch vor meiner Zeit in den USA bei einer Firma in München und habe mir

Der Ballflug, nicht der Schwung, muss im Vordergrund stehen. Probier' doch einfach mal intuitiv einen Hook zu schlagen, wenn Du gegen den Slice kämpfst, anstatt eine bestimmte Position im Rückschwung zu erreichen. „Was kann ich tun, damit mein Ball beim nächsten Schlag nach links fliegt?". Das ist meiner Meinung nach sinnvoller, als der Versuch eine „korrekte" Position zu erlangen."

einen Satz individuell anfertigen lassen. Die Firma gibt es heute leider nicht mehr, doch die Gründungsgeschichte ist interessant. Die Firma entstand, weil sich der Gründer einen neuen Satz von Titleist bestellt hatte. Diesen hat er spaßeshalber in eine Werkbank gespannt und gedreht, um zu gucken, ob die Schäfte auch rund sind. Waren sie nicht. So begann er sein Baukasten-System, mit dem ich sehr gute Erfahrungen gemacht habe.

ALEX: Ich stehe in gutem Kontakt zu einem meiner Mannschaftsspieler, der bei HIO-Fitting war und gute Erfahrungen gemacht hat. Die Jungs machen einen super Eindruck. Sie spezialisieren sich auf Schläger, die man in der Regel nicht in den bekannten Golf Shops findet. Ob man pauschal jedoch sagen kann, dass ein Titleist oder Callaway Driver schlechter ist, als Krank oder Vega, sei mal dahingestellt. Mit Titleist oder Callaway kann man allerdings keinen neuen Markt mehr eröffnen.

Ich glaube nicht, dass es heute noch Firmen gibt, die vom Fitting Prozess her „schlecht" sind. Es geht in erster Linie um das Material, das sie verkaufen. Wie du bereits angesprochen hast, sind Schläger „von der Stange" ab und zu unsauber verarbeitet. Oliver Heuler hat in diesem Bereich ja bereits den ein oder anderen Test gemacht und dabei teilweise erschreckende Werte erhalten.Ich denke, letztendlich ist es die Aufgabe des Golfers, das beste aus seinem oder ihrem Material zu machen. Ich habe schon super Runden mit kaum oder gar nicht gefitteten Schlägern gespielt und furchtbare Runden mit meinen jetzigen Schlägern, die wahrscheinlich am besten gefittet sind.

BELOWPAR: Habe ich Dich irgendetwas nicht gefragt, das Du noch gerne loswerden möchtest? Hast Du eine abschließende Message?

ALEX: Das ist eine gute Frage. Fixier' Dich nicht so sehr auf den Schwung, ist meine abschließende Message. Ich sehe Leute teilweise irgendwelche Verrenkungen machen, die sie wahrscheinlich im Fernsehen aufgeschnappt haben, ihnen allerdings überhaupt nichts bringen.

Der Ballflug, nicht der Schwung, muss im Vordergrund stehen. Probier' doch einfach mal intuitiv einen Hook zu schlagen, wenn Du gegen den Slice kämpfst, anstatt eine bestimmte Position im Rückschwung zu erreichen. „Was kann ich tun, damit mein Ball beim nächsten Schlag nach links fliegt?". Das ist meiner Meinung nach sinnvoller, als der Versuch eine „korrekte" Position zu erlangen.

Dieser Ansatz funktioniert bei mir im Unterricht sehr gut und nimmt den Schülern eine enorme Last. Es geht nicht darum, 5 verschiedene Punkte zu beachten, sondern um Gefühl und Verständnis. Dadurch steht der Schläger in den wichtigsten Positionen automatisch sehr gut.

Konzentrier' Dich auf den Ballflug und versuche, diesen zu beeinflussen. Experimentier' etwas. Auf diese Art lernst Du, welches Schwunggefühl mit welchem Ballflug in Verbindung steht. Wenn dabei Fragen oder Unklarheiten aufkommen, kannst Du diese immer noch mit dem Pro klären. Doch dann unterhältst Du Dich von vornherein auf einem ganz anderen Level, verstehst Zusammenhänge und Ursachen deutlich besser. Das ist meine abschließende Message.

BELOWPAR: „Versuch doch einfach mal einen Hook zu schlagen, wenn sich der Slice bemerkbar macht." Dieser Tipp hat mir immer sehr geholfen. Diesen Ansatz beschreibt auch Timothy Gallwey in seinem Buch „The Inner Game of Golf" sehr ausführlich und ich glaube, das ist ein sehr guter Weg. Alex, wo können wir mehr über Dich erfahren?

ALEX: Ich bin auf Facebook unterwegs und habe meine eigene Website, **www.alexanderstohr.ch**, auf der man auch alle Infos zu meinen Golfreisen findet. Zusätzlich werde ich künftig mehr auf YouTube machen.

BELOWPAR: Den Kanal verlinken wir dann natürlich gerne, wenn es soweit ist. Alex, vielen Dank, dass Du Dir die Zeit genommen hast!

Putts richtig lesen — so geht's

Vor einiger Zeit spielten wir eine 9 Loch Runde, an die wir uns beide noch sehr gut erinnern können. Es war Freitag Abend, der Platz war dementsprechend leer und dementsprechend schnell kamen wir über die ersten 8 Löcher. Auf Loch 9 liefen wir auf den Flight vor uns auf. Da die neunte Bahn zum Grün hin etwas abschüssig verläuft, konnten wir die 4 Personen vor uns beim Putten beobachten. **2 Dinge sind uns dabei besonders aufgefallen:**

1. Während der eine puttete, schauten die anderen 3 zu.

2. Einer der Spieler stand rund 30 Sekunden über dem Ball bevor er seinen Putt schließlich weit am Loch vorbeischob. Ein Ergebnis, das absehbar war. Wir können uns nämlich nicht daran erinnern, ihn beim Lesen der Puttlinie beobachtet zu haben. Wahrscheinlich dachte dieser Spieler in den 30 Sekunden, die er den Ball ansprach an alle möglichen technischen Abläufe. Er wollte wahrscheinlich „bloß nichts falsch" machen und beging dabei einen der größten Fehler, den man auf dem Grün machen kann:

DIE PUTTLINIE NICHT ZU LESEN.

Viele gute Spieler nutzen eine Linie, um den Ball auszurichten. In unseren Augen ist das enorm sinnvoll, weil oft genauer, als ein Zwischenziel

Wer einen Putt nicht liest und sich mit der Strecke, die der Ball zurücklegen soll, nicht vertraut macht, kann noch so lange über dem Ball stehen. Kein Gedanke dieser Welt lenkt einen Ball ins Loch, der von Anfang an falsch ausgerichtet wurde.

Wir zählten 3 3-Putts und einen 4-Putt an diesem Loch. Die Dame mit dem 4-Putt sehen wir ironischerweise regelmäßig auf der Driving Range — in Begleitung eines Trainers. Noch nie haben wir einen ihrer Drives am 100m-Schild vorbeifliegen sehen. Und trotzdem scheint sie der Meinung zu sein, dass sich ihr spielerischer Fortschritt im langen Spiel versteckt.

Vielleicht wird sie durch ihre Trainerstunden besser, vielleicht auch nicht. Doch in jedem Fall ließe sich ihr 4-Putt, genauso wie die 3-Putts ihrer Mitspieler durch eine kurze Vorbereitung vermeiden.

Wenn Dir Dein Ergebnis nach 18 Löchern egal wäre, dann würdest Du diesen Text nicht lesen. Das bedeutet, dass auch Du Dir vor jedem Putt die Zeit nehmen solltest, um die Länge und den Verlauf des Putts einzuschätzen.

Wir fürchten, dass Dir nicht eine Trainerstunde helfen wird, wenn Du — statt Deinen eigenen Putt vorzubereiten — Deine Mitspieler beobachtest.

Dieser Vorgang muss nicht immer lang sein. Wichtig ist nicht so sehr, wie lange Du Dich auf Deinen Putt vorbereitest. **Wichtig ist, dass Du vor dem Schlag eine Entscheidung triffst.**

Wie bricht der Putt? Vonlinks nach rechts oder von rechts nach links?

Wie stark bricht der Putt? Rollt der Ball bergauf oder bergab?

Solange Du diese Fragen beantwortest, hast **Du** die halbe Miete bereits in der Tasche.

Das Grün lesen — Aim Point

Quelle: Golf.com, Getty Images (Photo by Chris Condon/PGA TOUR)

Es gibt zwei Denkrichtungen beim Thema Puttlinie lesen. Es gibt diejenigen, die in Verlängerung der Puttlinie in die Hocke gehen und sich das Break anschauen.

Und es gibt diejenigen, die das Break lieber mit den Füßen fühlen. Letzteres ist eng mit einer Technik namens „Aim Point Express“ verbunden.

Mark Sweeney, Erfinder der Technik, analysierte hunderttausende von Putts dank fortgeschrittener Computer Software und erhielt schließlich ein Datenmodell, das ihm verriet, wo und wie stark ein Putt bricht. Während das ursprüngliche Aim Point Modell nur mit viel Zeit und Übung umzusetzen war, sieht man Aim Point Express immer häufiger.

Wenn Du Golf gelegentlich im Fernsehen verfolgst, hast Du sehr wahrscheinlich den ein oder anderen Spieler beobachtet, der hinter seinem Putt steht und den Finger hochhält. Auch das gehört zu Aim Point Express. Wir wollen in den nächsten Abschnitten nicht zu detailliert auf Aim Point eingehen, denn diese Technik allein könnte ein ganzes Buch füllen. Zudem glauben wir, dass man Aim Point im Turnier nicht anwenden sollte, ohne vorher mit einem Pro gearbeitet zu haben. Wer nicht wirklich penibel bei der Anwendung der Technik ist, tut sich keinen Gefallen. Es lohnt sich deshalb, sich den Ablauf einmal live und Farbe erklären zu lassen.

Damit Du die Basics jedoch schon einmal gehört hast und somit entscheiden kannst, ob Du Dich dem Thema in Zukunft widmen willst, möchten wir in den folgenden Abschnitten auf die Grundlagen eingehen.

Aim Point — die Grundlagen

Aim Point Express besteht, etwas vereinfacht ausgedrückt, aus 2 Teilen. Im ersten Teil fühlen wir das Break mit unseren Füßen. Im zweiten Teil halten wir unsere Hand und Finger neben das Loch, um den optimalen Zielpunkt zu finden.

Wahrscheinlich kannst Du Dir bereits denken, dass wir Hand und Finger nicht irgendwie in die Luft beziehungsweise an das Loch halten sollten. Die optimale Handposition ist von Spielerin zu Spielerin unterschiedlich und muss zunächst „geeicht“ werden. **Uns wurde das „Eichen“ wie folgt beigebracht:**

Wir legen zwei Golfbälle 52cm voneinander entfernt auf das Puttinggrün. Aus 4,5m Abstand von der Mitte der beiden Bälle halten wir eine Hand hoch. Die optimale Handposition ist jene, bei der alle Finger bis auf der Daumen zwischen die beiden Bälle passen. Die Fingerkanten sollten die inneren Kanten der Bälle optisch berühren. Gerade am Anfang kommen wir nicht um ein mehrmaliges „Eichen“ unserer Handposition herum. **Aim Point Express lebt von Genauigkeit.** Etwas Abweichung hier, ein paar Ungenauigkeiten da und der Putt rollt am Loch vorbei.

Wie viele Finger wir hinter dem Ball hochhalten hängt vom Break des Putts ab. Hat ein Putt eine 1% Neigung, so halten wir einen Finger — den Zeigefinger um genau zu sein — wie folgt nach oben: **Die innere Kante liegt optisch auf der Mitte des Loches auf. Bricht der Putt von rechts nach links, so sollte die äußere Kante unseres Zeigefingers leicht rechts außerhalb des Loches liegen. Diese Stelle ist unser Zielpunkt.**

Bricht ein Putt 2%, so halten wir Zeigefinger und Mittelfinger nach oben. Die innere Kante des ersten Fingers liegt optisch auf der Mitte des Loches auf. Die äußere Kante markiert den Zielpunkt.

Dabei werden die Finger immer so platziert, dass die äußere Kante in die Richtung des Breaks zeigt. Soll heißen: Bricht der Putt von links nach rechts, so legen wir unsere Finger optisch so auf das Loch, dass die äußere Kante der Finger eine Stelle links des Loches markiert. Je mehr Break, desto mehr Finger halten wir hoch. Je mehr Finger wir hochhalten, desto weiter außerhalb der Zielpunkt.

Wo wir die Finger hochhalten, ist übrigens von der Geschwindigkeit des Grüns abhängig. Eine 7 auf dem Stimpmeter und wir halten die Finger direkt am Ball hoch.

Zeigt das Stimpmeter eine 8, so gehen wir rund 30cm (eine Fußlänge) hinter den Ball.

Eine weitere Fußlänge bei Stimp 9, eine weitere bei Stimp 10. Wie wir den Stimp herausfinden? Indem wir im Clubhaus oder beim Head-Greenkeeper nachfragen oder unsere eigene Messung durchführen.

Ein Stimpmeter ist eine Rampe, die auf einer flachen Stelle des Grüns platziert wird. Nun werden 3 Bälle von der Rampe gerollt. Die durchschnittliche Distanz, die ein Ball von dort rollt, bezeichnet man als den Stimp eines Grüns. Stimp 10 bedeutet beispielsweise, dass ein Ball vom Stimpmeter aus 10 Fuß rollt.

DU SIEHST: Aim Point ist auch als Express-Version nicht ohne Aufwand und Übung. Unsere Hände und Finger sind dabei übrigens nicht das einzige, das wir „eichen“ sollten. Da die Anzahl der Finger, die wir zum Finden des optimalen Zielpunktes nutzen, vom Break abhängt, müssen wir mit den Füßen in der Lage sein, nicht nur die Richtung des Breaks, sondern auch dessen Stärke einzuschätzen.

Um herauszufinden, wie sich 1%, 2% oder 3% Gefälle anfühlen, benötigen wir eine Wasserwaage und eine Menge Übung. Durch die Wasserwaage sind wir in der Lage, das korrekte Gefälle zu identifizieren. Durch Übung erhalten wir ein Gefühl dafür.

Weil all diese Aspekte zusammenhängen, hat unser Pro im Training meist einen Zirkel mit verschiedenen Stationen aufgebaut. An Station 1 geht es ausschließlich um das Fühlen verschiedener Breaks. An Station 2 „eichen“ wir die für uns optimale Handposition.
Und an Station 3 wenden wir das Gelernte an, in dem wir mehrere Putts spielen, deren Break wir ausschließlich via Aim Point lesen.

Gefälle fühlen, Gefälle in % einschätzen, die entsprechende Anzahl Finger hochhalten, um den Zielpunkt einzuschätzen, **los geht's.**

Aim Point Express erfordert zunächst etwas Übung und kann, gerade am Anfang, etwas abschreckend wirken. Doch die Technik hat einen entscheidenden Vorteil: Wir können uns fast nicht mehr verlesen. Unsere Augen täuschen uns hin und wieder, die Schwerkraft nicht. Wer einen Putt mit den Füßen „liest“, kann sich zwar immer noch in Bezug auf die Stärke des Breaks verschätzen, jedoch nicht mehr in Bezug auf dessen Richtung. Um davon profitieren zu können, musst Du übrigens nicht alle Schritte der Aim Point Technik umsetzen.

Vergiss das „Eichen“ und das Hochhalten der Finger für einen Moment. Stell' Dich bei Deiner nächsten Runde oder Übungseinheit einfach einmal neben Deine Puttlinie und nimm wahr, was Du dabei fühlst.
Welcher Fuß fühlt sich tiefer an, als der andere? Wie stark ist dieser Unterschied?

Das Grün lesen — das ist wichtig

Für viele Amateure ist dieser Ablauf neu. Das Grün lesen — für viele ist das ein Nebenprodukt einer Runde Golf. Nicht viele machen sich darüber Gedanken und noch weniger üben diese Fähigkeit im Training. Doch Golf ist ein Zielspiel. Und nicht immer ist dieses Ziel das Loch. Putts in Richtung Ziel starten zu lassen, das ist die eine Sache. Das Zusammenspiel aus Break und Geschwindigkeit richtig einzuschätzen, um das richtige Ziel auch identifizieren zu können, das ist die andere Sache. Gerade deshalb sind wir selbst große Freunde eines variablen Trainingsansatzes, wobei wir Ziel, Break und Distanz zum Ziel regelmäßig wechseln.

Wer 5 Mal den gleichen Putt hintereinander spielt, wird für den Moment vielleicht besser. Doch schon beim zweiten Putt müssen wir das Grün nicht mehr lesen. Ein Luxus, den wir so auf dem Platz nicht haben. Wer 3 Bälle auf das Übungsgrün wirft und einfach drauf los puttet, stellt schnell fest, dass der erste Putt zu weit links am Loch vorbei rollt und kann beim nächsten Putt einfach weiter nach rechts zielen. Der Lerneffekt ist in diesem Fall jedoch so verschwindend gering, dass wir uns die Zeit auf dem Übungsgrün auch hätten sparen können. Zeit ist nicht gleich Lerneffekt. **Die Vorbereitung macht den Unterschied.**

Unterbewusst ist uns das allen mehr oder weniger klar. Wir alle wollen unter Druck gut spielen. Wir alle wollen unsere Leistung dann abrufen, wenn es zählt. Wir wollen glänzen, wenn andere zuschauen, nicht wenn wir abends alleine auf der Anlage stehen. In Momenten in denen wir die Chance dazu haben, ist es oft die Entscheidung, die uns vor Herausforderungen stellt. Die Ausführung des Schlages ist bei weitem nicht so anspruchsvoll, wie immer gedacht. Es sind die Entscheidungen, die der Ausführung voraus gehen, die den Druck der Situation deutlich machen.

Ein falsch eingeschätztes Break und die Ausführung kann noch so gut sein. Neben der Linie zu stehen oder hinter dem Ball in der Hocke zu sitzen und mit der Frage, wie stark der kommende Putt wohl bricht, zu ringen — das erfordert ein Einschätzungsvermögen und ein Gefühl, das wir nur durch Übung erhalten.

Leg' zwei große Ballmarker neben ein Loch. Einen links des Loches, einen rechts des Loches. Entferne Dich nun einige Meter und beobachte die beiden Ballmarker. Welcher ist höher als der andere? Gibt es schon vor dem Loch Anzeichen für die Richtung des Gefälles?

Spiel' 9 Distanzputts auf dem Übungsgrün. Doch statt den Ball tatsächlich zu putten, rollst Du diesen mit der Hand in Richtung deines Zielpunktes, den Du zuvor mit einem Tee markiert hast.

Freddys Coach im College sprach immer wieder vom "Golf IQ". Das Spiel spielen kann jeder. Im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, versteht sich. Doch das Spiel verstehen, das tun nicht viele. Sich die Zeit zu nehmen, um 20 Minuten lang einfach mal nur Putts zu lesen, um dieses Verständnis anzukurbeln, kann sich in wichtigen Situationen als entscheidend erweisen.

Die 3 gängigsten Strategie-Fehler

Für unseren letzten **BelowPar Report** haben wir die (laut Hersteller) „weltweit cleverste Golfuhr“ getestet. Damit sollen statistische Einblicke, die früher nur Tour Spielern vorbehalten waren, nun auch uns Amateuren zugänglich werden.

Entworfen wurde die Uhr von der britischen Firma **Shot Scope**. **Shot Scope V2** heißt das neue Modell. Anders als bei herkömmlichen GPS- Golfuhren erhalten wir damit nicht nur die Entfernung zum Grün oder zu bestimmten Hindernissen. Wir erhalten dank GPS und Sensoren an den Schlägern nach der Runde eine detaillierte, statistische Auswertung unserer Leistung, die wir via der App (fast) immer in der Hosentasche haben.

Das „Performance Dashboard“ der App zeigt uns unter anderem…

Wie viele Fairways und Grüns wir im Schnitt treffen,

wo wir Fairways und Grüns verfehlen,

wie weit ein durchschnittlicher Annäherungsschlag vom Loch entfernt liegt,

wie viele Putts wir pro getroffenem Grün benötigen und

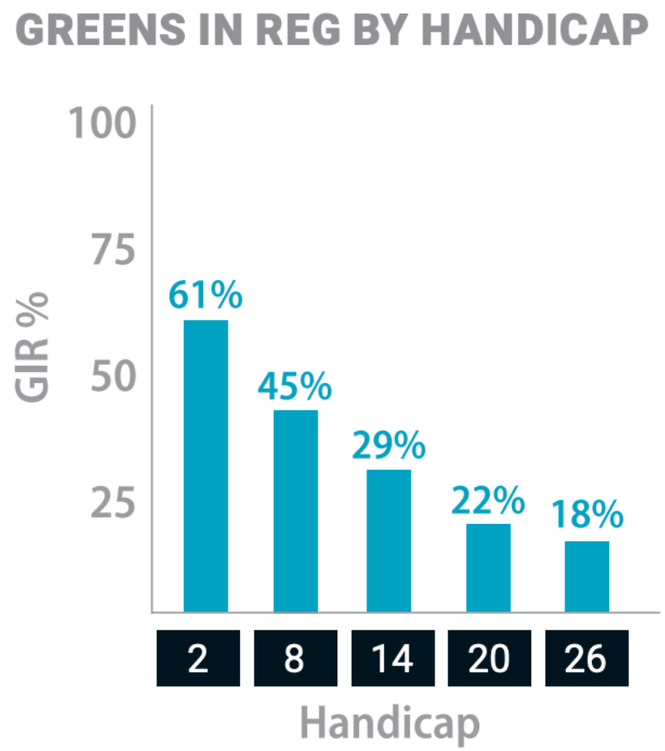
aus welcher Distanz wir die meisten 1- oder 3-Putts machen.

Einerseits wird unsere Leistung von Runde zu Runde auf diese Weise sichtbar. Andererseits lassen sich spielerische Trends erkennen. Gegebenenfalls können wir so entsprechende Änderungen vornehmen oder uns Hilfe suchen. Doch vor allem gehen wir dadurch sicher, dass wir an den Aspekten unseres Spiels arbeiten, die es am nötigsten haben.

Wir sprechen immer wieder davon, wie wichtig es ist, im Training einem klaren Plan zu folgen. Ein Plan, der durch Zahlen, Daten und Fakten — nicht durch Anekdoten auf der Clubterrasse — inspiriert ist. Zu wissen, wie es um das eigene Spiel steht. Zu wissen, wo wir Schläge liegen lassen und warum — all das ist unheimlich wichtig. Und mit der Uhr problemlos möglich.

Die 3 gängigsten Strategie-Fehler

Doch **Shot Scope** sammelt nicht nur unsere, sondern auch die Spieldaten anderer Golfer und Golferinnen. Über 30 Millionen Schläge wurden mit der Uhr bereits aufgezeichnet. **Shot Scope** speichert diese Daten und veröffentlicht Trends und Tipps auf der Firmenwebsite. Erst vor kurzem entstand so ein neues eBook, das 10 gängige Strategie-Fehler identifiziert und diese mit den Daten der Uhr untermauert.



3 dieser Fehler möchten wir uns in den kommenden Abschnitten widmen, sodass Du Deinen Ball zukünftig cleverer über den Platz bewegen kannst — auch ohne die Uhr zu besitzen.

Einen umfangreichen Testbericht findest Du unter **https://belowpar.de/was-sie-ausserdem-besser-macht/shot-scope/**. Darin liest Du, was die Uhr sonst noch alles kann und, ob sich die Uhr auch für Dich lohnt.

#1 Schläge ins Grün bleiben zu kurz

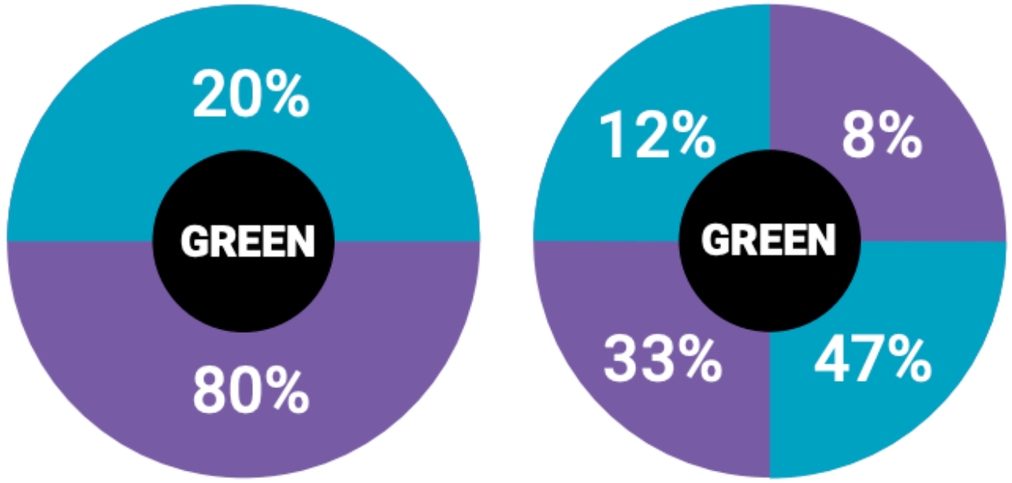
Shot Scope unterteilt die Daten im eBook in 5 verschiedene HCP-Klassen: HCP 2, 8, 14, 20 und 26. Dass Spieler höheren Handicaps nicht jedes Grün in Regulation treffen, ist nichts Neues. Doch die genauen Zahlen dahinter hört der ein oder andere vielleicht zum ersten Mal.

Spieler mit HCP 2 treffen pro Runde 61% aller Grüns in Regulation. Spieler mit HCP 14 treffen im Schnitt 29% aller Grüns und Spieler mit HCP 26 nur noch 18% aller Grüns in Regulation.

Der Grund für verfehlte Grüns ist laut Shot Scope recht simpel: 80% aller Schläge ins Grün bleiben zu kurz. In anderen Worten: Ein Spieler mit HCP 20 verfehlt pro Runde 14 Grüns. 11 davon erreichen das Grün gar nicht erst. Ein Wert, der einerseits ziemlich verblüffend, allerdings auch leicht zu beheben ist.

Allein durch eine genaue Kenntnis der eigenen Schlaglängen lässt sich hier viel bewegen. Du kennst Deine Schlaglängen nicht? Zieh' einen Schlaglängentest bei Deinem Pro in Betracht (vorausgesetzt Dein Pro ist im Besitz eines Trackmans oder eines ähnlichen Messgerätes).

WHERE GOLFERS MISS GREENS



Bedenke zudem, dass es keine Pluspunkte für 110% Schwünge gibt. Greife lieber zu einem längeren Schläger und nimm den Fuß dabei etwas vom Gas. 72% aller Hindernisse befinden sich laut den GPS Daten der Uhr vor dem Grün. Nur 28% aller Hindernisse befinden sich hinter dem Grün.

Natürlich sind diese Werte von Platz zu Platz unterschiedlich. Trotzdem lohnt es sich, sich dieser Tendenz bewusst zu werden, im Notfall den längeren Schläger aus der Tasche zu ziehen und den Fokus auf der Range nicht ausschließlich auf die Richtung des Balles zu legen.

Über 30 Millionen analysierte Schläge lügen nicht: Der Schlüssel zu einem besseren langen Spiel liegt größtenteils in der Distanzkontrolle.

#2 Big Numbers machen uns einen Strich durch den Score

Doppelbogeys und aufwärts bezeichnet Shot Scope als „Big Numbers". Diese sind fatal für Score und Moral und oft das Resultat einer falschen Strategie.

Wir definieren eine „falsche Strategie" als eine Entscheidung bei welcher wir unser Können überschätzen. Vielleicht, weil wir unseren Mitspielern etwas beweisen wollen. Vielleicht, weil wir das Gefühl haben, die verpasste Chance auf dem letzten Loch sofort wieder ausgleichen zu müssen. Oder vielleicht, weil wir glauben, Birdies seien notwendig, um niedrig zu scoren. Ein Blick in die Shot Scope Datenbank verrät: Weniger Big Numbers, nicht mehr Birdies, sind der Schlüssel zu einem tieferen Score.

Ein Spieler oder eine Spielerin mit HCP 8 macht kaum mehr Birdies, als ein Spieler oder eine Spielerin mit HCP 26. Selbst ein Spieler mit HCP 2 macht im Schnitt „nur" rund 2 Birdies pro Runde. Wirft man jedoch einen Blick auf die durchschnittliche Anzahl der „Big Numbers", so wird der Unterschied deutlich: Je besser ein Spieler, desto besser vermeidet er Doppel- und Triplebogeys.

Für viele klingt das logisch. „Natürlich macht ein guter Spieler weniger Doppelbogeys, sonst wäre er ja kein guter Spieler." Doch hier steckt mehr dahinter, als man zunächst wahrnimmt. Gute Spieler machen nicht deshalb weniger Doppelbogeys, weil sie jeden Ball perfekt treffen und wie an der Schnur gezogen in Richtung Fahne schießen.

DOUBLE BOGEY / BIRDIES

Per Round

Handicap	D.BOGEY	BIRDIES
2	1.1	2.1
8	1.9	0.8
14	3.5	0.4
20	5.5	0.2
26	6.1	0.1

Auch niedrige HCPs machen Fehler. Doch niedrige HCPs planen ihre Schläge entsprechend und überlegen sich genau, wo sie aggressiv sein können und wo sie lieber einen Gang zurückschalten sollten. Amateure höheren HCPs spielen jede Fahne gerne direkt an. Und finden sich mit dem nächsten Schlag dann in Situationen wieder, die ihre Chancen auf ein Par oder ein Bogey an diesem Loch deutlich schmälern.

Ein gutes Beispiel hierfür sind nahe am Grünrand stehende und eng verteidigte Fahnen. Diese mit einem mittleren oder langen Eisen direkt anzugreifen, ist nicht die beste Idee. Die Mitte des Grüns reicht hier vollkommen aus.

#3 Variation im kurzen Spiel führt zu Erfolg

Erinnerst Du Dich? Selbst Spieler mit HCP 2 treffen nur 61% aller Grüns in Regulation. Der Durchschnitt auf der PGA Tour liegt bei rund 69%. Das heißt, auch Profis verfehlen pro Runde zwischen 5 und 6 Grüns. Jedes Bogey kostet auf der Tour bares Geld — Chips, Pitches und Bunkerschläge sollten deshalb besser sitzen.

GOOD SHOT GAME PLAYER

CLUB	8i	9i	PW	GW	SW
USAGE	15%	14%	22%	12%	9%

LW	Putter
10%	18%

Je höher unser Handicap, desto öfter halten wir ein Wedge in der Hand. Und desto eher profitieren wir von einer cleveren Strategie ums Grün herum. Ein Blick auf die Shot Scope Daten verrät, dass es nicht allein die Fähigkeiten sind, die niedrige von höheren Handicaps unterscheiden. Wo und wann wir welchen Schläger verwenden, ist ebenso wichtig

Laut Shot Scope verwendet ein Spieler mit gutem kurzen Spiel alle Wedges, die er im Bag hat. Selbst der Putter (Texas Wedge) und die niedrigen Eisen kommen zum Einsatz. Alle Schläger werden ähnlich häufig verwendet.

Spieler mit ausbaufähigem Kurzspiel greifen dagegen häufig zum gleichen Schläger — oft zu ihrem Lob Wedge.

POOR SHOT GAME PLAYER

Example 1

CLUB	PW	GW	SW	LW	Putter
USAGE	16%	9%	24%	42%	9%

Doch mit dem Lob Wedge anzunähern ist nicht immer einfach, denn der Ball fliegt viel und rollt wenig. Damit der Ball tot am Loch zur Ruhe kommt, muss er einen Großteil der Strecke fliegen. Wer den Ball nicht optimal trifft, darf nach ein paar Metern gleich nochmal ran.

Zwar entwickelt niemand von heute auf morgen einen Tiger-ähnlichen Touch. Doch wir können es uns ums Grün herum deutlich einfacher machen, wenn wir die Strategie guter Spieler modellieren. Gute Spieler passen ihre Schlägerwahl ihrem Umfeld und der jeweiligen Situation an, nicht umgekehrt.

Das ist wichtig:

- *Selbst Spieler mit mittlerem Single-HCP treffen nur rund die Hälfte aller Grüns in Regulation. 80% aller Schläge, die das Grün verfehlen, bleiben zu kurz*
- *Wir spielen besser, wenn wir Kunstschläge vermeiden und unsere Strategie unserer Leistung anpassen. „Doppelbogeys minimieren, nicht Birdies maximieren“ sollte der strategische Leitfaden der meisten Amateure sein*
- *Gute Spieler passen ihre Schlägerwahl ums Grün herum der jeweiligen Situation an, nicht umgekehrt*

MARTIN SCHÜTT

Interview mit Sport Mental Coach Martin Schütt

Wir betonen immer wieder, wie wichtig die mentale Seite des Spiels ist. Vielen Amateuren ist das bewusst, doch wo fängt man an und wie misst man den eigenen Fortschritt? Ein Slice kann mit dem Trainer durch Übung korrigiert werden, doch wie sieht es bei Nervosität und Selbstzweifeln aus? Wir haben mit Martin Schütt, Golf Mental Coach und Betreiber der Seite **mentaltraining-golf.de** gesprochen und ihn genau danach gefragt.

BELOWPAR: Herr Schütt, Sie sind Sportmental-coach mit dem Schwerpunkt Golf Mentaltraining. Wie sind Sie zum Golf gekommen und was fasziniert Sie am Golfsport?

MARTIN SCHÜTT: Zum Golf bin ich durch meine Lebensgefährtin gekommen, die bereits mit ihrer Schwester Golf spielte und mich auf einen Schnupperkurs im Golf hinwies. Natürlich geschah das mit dem Hintergedanken, dass wir so mehr gemeinsame Zeit verbringen würden. Was mich am Golf so fasziniert, sind die vielen Facetten dieses Spiels. Ich könnte den Finger nicht auf einen Punkt legen, der mich besonders anspricht. Außer die mentale Seite natürlich. Vielleicht ist es die Möglichkeit, sich spielend auseinanderzusetzen. Dieses Spiel hat Wettkampf- und Spaßcharakter zugleich und das in der freien Natur, in schönen Park-ähnlichen Anlagen und gelegentlich (in Hamburg) bei bestem Wetter.

BELOWPAR: Golf ist eine der wenigen Sportarten, bei der wir Spieler deutlich mehr Zeit zum Denken, als zum Spielen haben. Was wir dabei denken, hat einen enormen Einfluss auf die Zahl, die am Ende auf der Karte steht und gerade deshalb ist Sportpsychologie vor allem bei Golfern und zunehmend auch bei Amateuren ein beliebtes Thema. Mit dem Golfen an sich anzufangen, ist relativ leicht. Man schnappt sich einen Schläger, legt los und nimmt eventuell eine Trainerstunde. Doch wie fängt man mit dem Mentaltraining an? Oberflächliche Ratschläge zum Thema, wie etwa „du musst nur positiv denken“, gibt es ja genug.

MARTIN SCHÜTT: Mir haben am Anfang tatsächlich Bücher geholfen, um mich anfänglich mit dem Thema Mentaltraining auseinanderzu-setzen. Bob Rotella mit dem „15. Schläger“ (**Link zum Buch**) und Oliver Heuler’s „Jenseits des Scores“ (**Link zum Buch**) waren dabei meine ersten Werke. Diese beiden Bücher geben einen sehr guten Einstieg und erleichtern das Beschäftigen mit der mentalen Perspektive, die leider von Freizeit- und Wochenendgolfern oft sehr vernachlässigt wird.

Es gibt so viele Golfer, die ich frustriert und schimpfend von einer Golfrunde kommen sehe und die ich am liebsten sofort an die Hand nehmen würde, um ihnen zu zeigen, dass man die verbrachte Freizeit auf dem Golfplatz soviel angenehmer gestalten kann. Es hilft, sich dem Thema des Mentaltrainings erst einmal lesend anzunähern und sich dann einen Golf Mental Coach zu suchen, mit dem man seine Ziele für die Saison erarbeitet. Nur mit positivem Denken ist es nicht getan, jedoch ist das ein guter erster Schritt.

BELOWPAR: Als Anfänger stellt man irgendwann fest, dass die Ergebnisse langsam aber sicher besser werden. Auch das Handicap purzelt. Wie stellt man jedoch fest, dass man mental besser wird? Denn dafür gibt es kein Handicap und auch keinen Score im klassischen Sinne. Sollte man sich dabei ausschließlich auf sein Bauchgefühl verlassen?

MARTIN SCHÜTT: Sie stellen es dann fest, wenn Sie merken, dass Sie auf herausfordernde oder katastrophale Spielereignisse auf dem Platz viel gelassener reagieren, als zuvor. Ungünstige Balllagen sind bei verbesserter mentaler Stärke kein Schreckensszenario mehr und Wasserhindernisse, die überspielt werden müssen, lassen Ihre Knie nicht mehr weich werden. Der Druck im Inneren, die Nervosität lässt ganz einfach nach. Die ganze Körperspannung ist nicht verkrampft, wenn die Gedanken im Kopf keine Purzelbäume mehr schlagen, sondern ein langsamer und ruhiger Fluss geworden sind.

BELOWPAR: Wir haben immer wieder festgestellt, dass die Frusttoleranz von Amateuren, die den Golfsport ernst nehmen und regelmäßig Turniergolf spielen, deutlich niedriger ist, als die von Profis. Ist das etwas, das Sie im Rahmen Ihrer Arbeit auch festgestellt haben? Was unterscheidet Ihrer Meinung nach einen guten von einem sehr guten Spieler — vor allem im mentalen Bereich?

MARTIN SCHÜTT: Diese Feststellung kann ich eindeutig bejahen. Das Mentalcoaching oder mentale Training ist unter Amateuren auch weniger weit verbreitet, als bei den Profis und steckt noch in den Kinderschuhen. Viele Freizeit- und Wochenendgolfer scheuen sich davor, ein mentales Training zu buchen und vergleichen das fälschlicherweise mit dem „hinlegen auf die Psychocouch“, was nun wirklich gar nicht der Fall ist.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Emotionen und Gedanken positiv zu kontrollieren und auf dem Platz Ihr ganzes Potential abzurufen, wenn es am dringendsten gebraucht wird, sind sie Ihren Konkurrenten ein ganzes Stück voraus. Das ist der Unterschied zwischen einem guten und einem sehr guten Spieler.

Erfolg beginnt im Kopf. Das haben Profis bereits früh erkannt und nutzen die Vorteile von mentalem Training für ihr Spiel. Hier ist von uns Sportmentalcoaches noch viel Aufklärungsarbeit für Amateure zu leisten, damit auch diese zu den Golferinnen und Golfern werden, der oder die in ihrem Unterbewusstsein schlummert.

BELOWPAR: Jeder Golfer kennt sehr wahrscheinlich dieses eine Loch, diesen einen Abschlag oder diesen einen Annäherungsschlag, bei dem wir uns auf einmal unsicher fühlen. Manche sprechen vom „Angstloch“, andere einfach nur von plötzlichen Selbstzweifeln in Drucksituationen. Wie geht man damit am besten um?

MARTIN SCHÜTT: Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, um sich seiner Angst zu stellen. Sie können einen Vertrauensschläger deklarieren, von dem Sie wissen, dass sie mit diesem Schläger — wann auch immer es in der Vergangenheit schwierig wurde — die besten Ergebnisse erzielten. Sie können sich leise oder auch in normaler Stimmlage mit motivierenden Sätzen „pushen“, um die negativen Gedanken zu stoppen oder sich auf eine Pre-Shot Routine verlassen.

Da jeder Golfspieler einen individuellen Charakter hat, lässt sich natürlich auch nur eine individuelle Lösung für den jeweiligen Spieler finden. Was beim einen klappt, muss noch lange nicht beim anderen funktionieren. Hier kommt es tatsächlich darauf an, für jeden Einzelnen eine Lösung zu erarbeiten.

Wichtig ist eine positive Handlung oder ein positiver Anker im Kopf, der die negativen Gedanken stoppt und somit die Angstspirale nach unten aufhält, beziehungsweise gar nicht erst hochkommen lässt.

BELOWPAR: In einem Ihrer Blogartikel auf Ihrer Website sprechen Sie das Thema Niederlagen an und zitieren folgenden Satz, den wir so direkt unterschreiben: „Scheitern ist der Mentor des Erfolges.“ Scheitern gehört zum Sport einfach dazu. In der Praxis ist uns dieses Prinzip oft bewusst. Wie schafft man es, dieses Denkmuster auch in der Praxis konsequent umzusetzen?

MARTIN SCHÜTT: Es ist wichtig, sich einzugestehen, dass man scheitern kann und das auch darf. Die Angst vor dem Scheitern ist in unserer Gesellschaft so negativ verankert, dass sich manch einer gar nicht mehr traut etwas zu beginnen, weil er befürchtet ausgelacht und verspottet zu werden. Der Gedanke an die negativen Folgen des Scheiterns lähmt uns in der eigenen Entwicklung. Fehler zeigen uns in der Entwicklung auf, wo wir stehen, was wir durchdenken und verbessern sollten. Nur so können wir erfolgreich neue Wege beschreiten. Scheitern ist eine Lernchance und als solche sollten wir sie auch begreifen. Im Leben wie beim Golf.

Natürlich ist es für den ein oder anderen schwer das in die Praxis umzusetzen. Doch was passiert, wenn Sie nicht wieder aufstehen? Sie bleiben am Boden liegen und entwickeln sich nicht weiter.

Ein Tipp für die Praxis nachdem Sie gescheitert sind: Analysieren Sie, warum Sie gescheitert sind und überlegen Sie sich dann, was der kleinstmögliche Schritt in Richtung Erfolg sein könnte.

BELOWPAR: Haben Sie eine Lieblingsmethode, um sich selbst oder Ihre Schüler mental auf ein Turnier vorzubereiten?

MARTIN SCHÜTT: Eine Methode, die ich unter anderem persönlich praktiziere, ist das gedankliche Durchspielen des Platzes am Abend vor einem Turnier. Ich begebe mich dann an einen ruhigen Ort in meiner Wohnung und spiele den Platz in Gedanken ein- oder zweimal durch. Das Visualisieren ist eine hervorragende Technik, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Die Kraft der inneren Bilder ist eine unschätzbare Hilfe auf dem Weg zum Erfolg.

BELOWPAR: Eine Frage, die uns brennend interessiert rankt sich um das Thema Meditation. Meditation macht uns erwiesenermaßen glücklicher, stressfreier und entspannter. Glauben Sie, dass Meditation und Atemübungen mittlerweile das sind, was Fitnesstraining vor 30 Jahren war? Soll heißen: In den nächsten 30 Jahren macht es jeder und wenn nicht, ist jedem trotzdem bewusst, dass es ihm gut tut?

MARTIN SCHÜTT: Meditation und Atemübungen sind ein Teil des Mentaltrainings und können für den ein oder anderen ein guter Ansatz sein, um sich optimal vorzubereiten oder sich auf dem Platz wieder einzufangen, wenn die Runde nicht optimal verläuft. Das wird sicherlich nicht für jeden passen, doch für viele kann das ein guter Ansatz sein. Wer weiß schon, was in 30 Jahren sein wird und welche neuen Entwicklungen es bis dahin gibt. Bis dahin sollte das jeder selbst herausfinden und ausprobieren.

Herr Schütt, herzlichen Dank für das Interview. Wo können wir mehr über Sie erfahren?
Sie können entweder meine Webseite, **www.mentaltraining-golf.de**, besuchen oder mich persönlich kontaktieren, sei es via E-Mail oder meinem Facebook Account. Am ehesten treffen Sie mich aber auf den Golfplätzen in Norddeutschland an. Ich versuche in einem Jahr immer viele verschiedene Plätze zu spielen und bin daher meist dort zu finden, wo in Norddeutschland die Sonne scheint.

So geht der hohe, weiche Chip

Wirf einen Blick auf folgendes Bild. Was fällt Dir auf? Wie würdest Du diesen Schlag spielen? Hoch und weich oder flach und mit Dampf?

Du siehst, nicht alles auf dem Platz ist schwarz oder weiß. In vielen Situationen haben wir tatsächlich mehr als nur eine Möglichkeit, einen Schlag zu spielen. Je nach Situation, Platzzustand und dem eigenen Gefühl, können wir unseren Ball in der Situation auf dem obigen Bild entweder

- mit einem Pitching Wedge oder Eisen 9 flach in den Hang spielen und — vom Vorgrün abgebremst — zum Loch rollen lassen
- oder mit einem Lobwedge hoch und weich direkt aufs Grün spielen, sodass der Ball nach spätestens einem Meter zur Ruhe kommt

In diesem Beitrag möchten wir auf die technischen Unterschiede beider Varianten eingehen, Vor- und Nachteile abwägen und auf ein, zwei Beispiele aus unserer Vergangenheit eingehen.

Variante #1

Flach und mit Dampf (Bump and Run)

DIE TECHNISCHEN GRUNDLAGEN

Die technischen Grundlagen des Bump and Runs zeichnen sich durch die folgenden Merkmale aus:

- Schmaler Stand
- Die Hände sind in der Ansprechposition leicht vor dem Ball
- Das Gewicht ist zu rund 70% auf dem vorderen Bein (linkes Bein beim RH, rechtes Bein beim LH)
- Die Schultern leiten den Rückschwung mit einer Drehung ein, das Gewicht verlagert sich dabei nicht, sondern bleibt auf dem vorderen Bein. Das unterstützt einen steilen Eintreffwinkel und einen sauberen Ball-Boden-Kontakt, der für die charakteristische, flache Flugbahn verantwortlich ist
- Der Oberkörper dreht ins Finish, der Brustkorb zeigt zum Ziel

Der letzte Punkt ist wichtig, denn der Mythos, dass ein Chip einem Putt ähnele, hält sich wacker. Während wir bei einem Putt eine ruhige Bewegung durchführen wollen, bei welcher sich ausschließlich unsere Schultern drehen, sollten wir unseren Oberkörper beim Chippen immer mit zum Ziel drehen.

DIE VOR- UND NACHTEILE

Der Schlüssel bei dieser Variante liegt im Wählen und fast noch wichtiger: Treffen des richtigen Landepunktes. Wer für ein optimales Ergebnis darauf spekuliert, dass der Ball im Vorgrün abgebremst wird, riskiert zum einen, dass der Ball durch die aggressive Flugbahn deutlich übers Ziel hinausschießt und zum anderen, dass der Ball im Vorgrün hängen bleibt oder verspringt.

Trotzdem ist diese Variante die leichtere der beiden. Die technischen Grundlagen unterscheiden sich kaum von denen eines „Standard"-Chips. Die Bewegung ist kompakt, der Handgelenkseinsatz minimal. Kombiniert mit der richtigen Schlägerwahl rollt der Ball weiter als er fliegt. Die kleine, kompakte Bewegung ist in den meisten Fällen einfacher zu kontrollieren, als die umgekehrte Variante, bei welcher der Ball (auf eine kurze Distanz) weiter fliegen als rollen soll.

Variante #2

Hoch und weich

DIE TECHNISCHEN GRUNDLAGEN

Erinnerst Du Dich noch an den größten Unterschied zwischen einem Putt und einem Chip? Ein Chip ist deutlich „aktiver" als ein Putt. **In anderen Worten:**

Je größer die Bewegung, desto mehr Muskelgruppen sind aktiv am Schlag beteiligt. Während wir einen Putt völlig aus den Schultern spielen, so wollen beim Chippen den gesamten Oberkörper einsetzen.

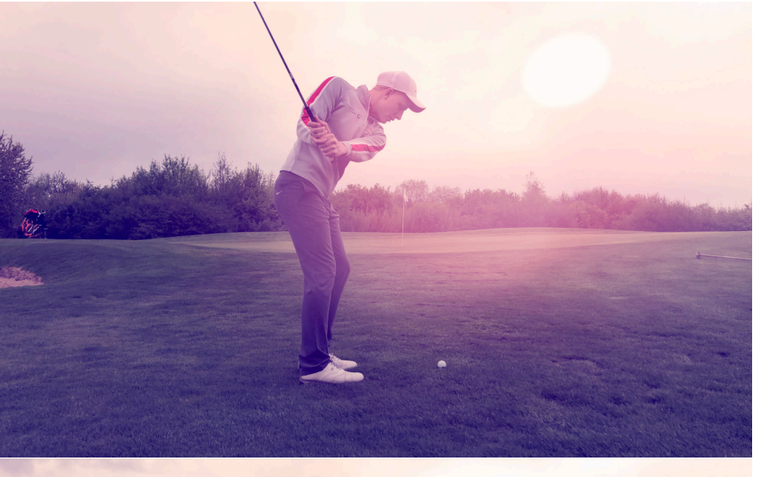
Ist unser Ziel ein Chip, der hoch fliegt und wenig rollt, so fügen wir unserem Oberkörpereinsatz ein leichtes Winkeln der Handgelenke hinzu und achten darauf, dass wir mit einer offenen Schlagfläche durch den Ball gehen. Aber alles der Reihe nach:

- Ein hoher Chip profitiert selbstverständlich von einem Wedge mit viel Loft. Nimm' am besten Dein Sand oder Lob Wedge und öffne den Schläger in der Ansprechposition ein wenig. (Dabei ist es enorm wichtig, dass Du den Schläger erst öffnest und dann greifst. Kompensiere die offene Schlagfläche zudem durch Deinen Stand, um zu verhindern, dass der Ball aus der Richtung fliegt.)

- Auch bei dieser Variante sind die Hände in der Ansprechposition leicht vor dem Ball. Denke daran: Wir wollen den Ball nicht in die Luft schaufeln oder löffeln, sondern den Loft des Schlägers seine Arbeit machen lassen.

- Der Stand ist schulterbreit und leicht geöffnet, um die offene Schlagfläche zu kompensieren (etwas nach links beim Rechtshänder und etwas nach rechts beim Linkshänder). Zudem hilft es, etwas mehr als die Hälfte des Gewichtes auf dem vorderen Bein zu haben.

- Die Schultern leiten die Drehung ein, das Gewicht verlagert sich dabei nicht, die Handgelenke winkeln leicht an.



- Nun ist es enorm wichtig, dass wir den Schläger nicht schließen, sondern offen durch den Ball bewegen. Das bedeutet: Unser Handrücken zeigt im Treffmoment nicht zum Ziel, sondern leicht nach oben. Wirf' einen Blick auf Deine Schlagfläche im Finish, um das zu überprüfen. Steht die Leading Edge, sprich die vordere Kante Deines Schlägers, im 90 Grad Winkel zum Boden, so hast Du die Schlagfläche geschlossen. Je paralleler die Leading Edge im Finish zum Boden zeigt, desto offener hast Du den Schläger durch den Ball bewegt. Je eher das der Fall ist, desto besser die Chancen auf einen hohen, weichen Chip, der schnell zur Ruhe kommt.

- Der Oberkörper dreht sich zum Ziel, sodass der Brustkorb im Finish zum Ziel zeigt.

EIN KURZER EXKURS ZUM THEMA DYNAMISCHER LOFT

Jeder Schläger hat einen bestimmten Loftwinkel (kurz Loft). Wedges sind oft nach ihrem Loftwinkel benannt, um uns im kurzen Spiel verschiedene Optionen zu geben. Der auf dem Wedge angegebene Loft ist jedoch selten der Loft, der im Treffmoment am Ball ankommt.

Warum?

Schaftneigung und Stellung der Schlagfläche verändern den Winkel und nehmen oder geben dem Ball dabei Höhe. Der Loft, der am Ball tatsächlich ankommt, heißt dynamischer Loft. Sind die Hände vor dem Ball, nehmen wir dem Schläger einige Grad Loft. Ist die Schlagfläche geöffnet, geben wir dem Schläger einige Grad Loft und erhöhen den Abflugwinkel unseres Balles.

Du siehst Loft ist nicht gleich Loft und Wedge ist nicht gleich Wedge. Je nachdem, wie wir den Schläger ausrichten, ob wir die Schlagfläche öffnen oder nicht und je nachdem, ob wir den Schläger ins Finish „releasen" lassen (Schlagfläche schließen) oder durchgehend offen halten, verändern wir Ballflug, Flughöhe und Rollverhalten.

Voraussetzung für all das ist jedoch, dass wir den Loft seine Arbeit machen lassen und nicht beginnen, den Ball in die Höhe zu schaufeln.

Wirf einen Blick auf die beiden Treffmomente, sowohl bei einem flachen Bump and Run als auch bei einem hohen, weichen Chip. Unabhängig davon, wie wir den Chip spielen, bleiben zwei Aspekte immer gleich:

Unterarm, Handgelenk und sogar der Schaft des Wedges bilden eine fast gerade Linie. Schläger und Oberkörper bewegen sich in Einklang. Damit garantieren wir einen sauberen Treffmoment, bei welchem wir erst den Ball und dann den Boden treffen. Chaos entsteht, wenn wir beginnen, unsere Handgelenke anzuwinkeln und versuchen, den Ball in die Luft zu löffeln.

DIE VOR- UND NACHTEILE

Der hohe, weiche Chip ist zweifelsohne der anspruchsvollere Schlag der beiden. Soll der Ball nicht einfach nur im Hang landen, wie bei Variante 1 (Bump and Run), muss unser Oberkörper etwas aktiver werden und die Schlagfläche muss offen durch den Ball bewegt werden. Für Amateure oberhalb der HCP-10-Grenze mag sich das etwas neu anfühlen. Doch das Schöne daran ist:

Wer den Dreh einmal raus und den hohen, weichen Chip etwas geübt hat, hat auf der Runde mehr Optionen. Das Fairway/Vorgrün in unserer Beispiel-Situation ist gepflegt und relativ niedrig gemäht. Zudem haben wir keine Blätter, kleinere Äste oder sogar einen Bunker in unserer Linie. Damit spricht grundsätzlich nichts für die flache, technisch einfachere Variante.

Ist das Fairway/Vorgrün jedoch nicht einwandfrei gepflegt, kommt uns die hohe Variante sehr entgegen. Auch wenn ein Bunker oder hohes Rough dem Bump and Run im Weg steht, lohnt es sich zu wissen, wie man den Ball hoch spielt und schnell zum Liegen bringt.

Uns ist bewusst, dass manche diese Variante als Chip-Pitch und nicht als hohen Chip bezeichnen. Viel wichtiger als die Bezeichnung ist uns jedoch, dass wir wissen, was wir tun müssen, um ein bestimmtes Endergebnis zu erzielen. Ist dieses „bestimmte Ergebnis“ ein hoher Ball, der nicht viel rollt, so dürfen wir einen zusätzlichen Aspekt nicht vernachlässigen:

Warum das Equipment so wichtig ist

Unser Equipment spielt — neben der angesprochenen Technik — eine große Rolle. Je weicher der Ball und je neuer unsere Wedges, desto eher gelingt uns der hohe Ball. Hoch und weich ist auf halbwegs schnellen, kurzgemähten Grüns mit einem Premium-Ball deutlich einfacher, als mit einem 2-Kern Ball, dessen Packung „mehr Distanz“ verspricht. Je weicher der Ball, desto schneller kommt dieser zum Liegen. Weiche Bälle haben in der Regel 3, wenn nicht sogar 4 Kerne, die äußere Schicht lässt sich mit dem Fingernagel oft leicht eindrücken.

Auch wenn wir nicht jedem empfehlen, von jetzt auf nachher auf den 5€-Ball umzusteigen, so können wir Dir nur ans Herz legen, einige Bälle rund ums Grün zu testen und schließlich bei einem Ball zu bleiben, der sich für Dich gut anfühlt.

Apropos gut anfühlen: Alte, abgespielte Wedges, deren Grooves kaum noch sichtbar sind, sind ein absoluter Spin-Killer und damit keine Hilfe für unseren hohen, weichen Chip. Während wir unsere Eisen und Hölzer einige Jahre problemlos spielen können, macht es tatsächlich Sinn, die Wedges regelmäßig zu erneuern. Wie regelmäßig? Das hängt von Deinem Spielpensum ab. Wir wechseln unsere Wedges alle 2 Jahre.

Das Fazit

Die kleinere Bewegung ist in der Regel die einfachere. Trotzdem macht es Sinn, beide Varianten zu kennen und zu üben. Das erhöht Dein Gefühl, gibt Dir mehrere Optionen und hilft Dir bei der Einschätzung verschiedener Situationen rund ums Grün.

5 Gewohnheiten für herausragendes Golf

Wir möchten diesen abschließenden Artikel mit einer kleinen Geschichte beginnen.

Vor einiger Zeit besuchten wir ein Seminar zum Thema Zielsetzung — eine Art **Tony Robbins** Event für den deutschsprachigen Raum.

2 Tage lang hörten wir uns alle möglichen Ideen, Beispiele und Konzepte an, unterhielten uns mit anderen Teilnehmern, machten Notizen und fuhren schließlich mit einem guten Gefühl wieder nach Hause.

Das Gefühl war sogar so gut, dass wir ein Jahr später wieder hinfuhren, uns 2 Tage lang Ideen, Beispiele und Konzepte anhören, Notizen machten und uns wieder mit anderen Teilnehmern unterhielten. Viele dieser Teilnehmer und Teilnehmerinnen kannten wir — zumindest vom Sehen — aus dem Vorjahr.

Die klassische Pausenkonversation lief ungefähr so ab:

„Und, wie läuft's?“

> **„Ja, ganz gut. Aber mir fehlt noch der richtige Plan. Deshalb bin ich nochmal hier.“**

„Und, hast Du Deinen Fitnessblog in der Zwischenzeit gestartet?“

> **„Nein, leider nicht. Weißt Du, ich zeige mich so ungern vor der Kamera.“**

Uns begegneten zig Menschen, die offen zugaben, ihre Ziele nicht erreicht zu haben. Oder mehr noch: Menschen, die den ersten Schritt in Richtung ihrer Ziele gar nicht erst gemacht haben.

Es wäre unehrlich zu behaupten, dass wir in dieser Hinsicht die Ausnahme wären. Wir sind alles andere als perfekt. Und wir erreichen definitiv nicht alles, was wir uns vornehmen.

Manchmal schießen wir komplett am Ziel vorbei, manchmal erreichen wir es erst einige Zeit später. Und manchmal ändern sich unsere Ziele komplett. Doch egal, was passiert — wir tun etwas, auf das wir stolz sind.
Wir legen los. Wir beginnen.

Die Gespräche, die wir auf dem zweiten Seminar führten — gepaart mit unseren eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen in der Zwischenzeit — führten dazu, dass wir dieses Mal nicht mehr so glücklich nach hause fuhren.

Wir stellten die Idee der Zielsetzung sogar in Frage.

Denn wenn wir uns 2 Tage lang eine Wagenladung an Informationen zum Thema anhören können und trotzdem nicht das gewünschte Ergebnis sehen, dann muss mehr dazugehören, als das Auge zunächst wahrnimmt.

Informationen können nicht alles sein. Um es mit den Worten von **Tim Ferriss** auszudrücken:

> **„Wenn mehr Informationen der Schlüssel [zum Erfolg] wäre, dann wären wir alle Superhelden mit einem Sixpack.“**

Clotaire Rapaille schreibt in ihrem Buch **The Culture Code**:

„Vor Jahren lud mich die Tufts University ein, einen Vortrag bei einer Tagung zum Thema Fettsucht zu halten.

Ein Redner nach dem anderen nannte Lösungen für das Fettsucht Problem der Vereinigten Staaten. All diese Lösungen drehten sich um das Thema Bildung.

Scheinbar wären viele Amerikaner dünner, wenn sie nur wüssten, wie man sich gesund ernährt. Wenn sie wüssten, wie wichtig Sport ist.

Durch eine Kampagne, die das Bewusstsein für Sport und die richtige Ernährung stärke, ließe sich das ganze Land abmagern…

Als ich mit meinem Vortrag an der Reihe war, konnte ich mir nicht helfen. Ich begann meinen Vortrag mit einer Beobachtung: „Ich finde es faszinierend, dass alle anderen Redner heute meinten, dass Bildung die Lösung des Problems sein."

Langsam lies ich meinen Blick durch die Menge wandern. „Wenn Bildung die Lösung ist, warum hat diese Lösung nicht mehr von euch geholfen?"

Die Zuhörer schnappten laut wahrnehmbar nach Luft, als ich diese Worte aussprach. Ein paar kicherten, ein paar machten höhnische Bemerkungen. Dementsprechend wenig überrascht war ich, dass mich Tufts nie wieder zu einem Vortrag einlud."

Uns allen ist das mehr oder weniger bewusst.

Ziele scheitern nicht durch einen Mangel an Information oder Bildung. **Ziele scheitern, weil sie zu vage oder umkonkret formuliert werden** oder nicht mit den eigenen Werten übereinstimmen. Niemand hat etwas gegen ein Sixpack. Doch nur wenige sind bereit, den Weg zum Sixpack tatsächlich zu gehen, sich auf diesem Weg regelmäßig zu überprüfen und nein zu sagen, wenn der Kellner fragt, ob es noch ein Nachtisch sein darf.

Informationen, Anleitungen, Leitfäden — all das ist enorm wichtig. Doch auch nicht alles. **Mindestens genauso wichtig, ist unsere Psychologie.** Unsere Einstellung. Unser Wille. Ein konkreter Plan, der unser Handeln leitet.

Klar — wer etwas neues tun will, muss wissen, wie. Doch sobald das WIE geklärt und zumindest ansatzweise verstanden ist, geht es um etwas anderes.

Ein Golfturnier wird nicht während einer Trainerstunde gewonnen. Auch nicht während wir ein YouTube Video gucken.

Wir würden sogar soweit gehen und behaupten, dass ein Golfturnier nicht im, sondern vor dem Turnier gewonnen wird.

Unsere Gewohnheiten gewinnen Turniere. Die Systeme und Prinzipien, nach denen wir unser Training aufbauen, gewinnen Turniere. Denn es sind die Gewohnheiten, die wir tagtäglich kultivieren, die uns überhaupt erst in die Position bringen, ein Turnier gewinnen zu können.

Eben diese Gewohnheiten sind die Brücke zwischen Realität und Ziel. Mehr noch: Die richtigen Gewohnheiten machen ein Ziel in manchen Fällen sogar überflüssig. Wer die richtigen Dinge tut, wird besser. Egal, ob er ein Ziel hat oder nicht. Ein Ziel hilft uns selbstverständlich, die richtigen Gewohnheiten und Systeme zu finden. Mehr jedoch oft nicht.

Unser Leben ist ein Produkt unserer Gewohnheiten. Auf dem Golfplatz ist das nicht anders. Die Entscheidungen, die wir Tag ein, Tag aus, Trainingseinheit für Trainingseinheit treffen, sind maßgeblich an unserem Erfolg beteiligt.

Doch was sind die „richtigen" Gewohnheiten und Systeme beim Golf? Womit bringen wir uns in eine Position, ein Turnier auch tatsächlich gewinnen zu können?

Statt einfach nur einen Ball nach dem anderen auf ein und dasselbe Ziel zu pitchen, zu chippen oder zu putten, gehen wir unser Training bewusst an. Wir trainieren Golf so, wie es auf dem Platz gespielt wird. Das ist eine der besten Gewohnheiten, die Du Dir aneignen kannst.

Allerdings auch nicht die einzige.

Während wir uns auf eine (Turnier-) Runde vorbereiten, können wir eine Menge tun, um uns während der Runde die beste Chance auf Erfolg zu geben. Auch während der Runde gibt es Dinge, die einfach umzusetzen sind, dafür allerdings einen enormen Unterschied auf der Scorekarte machen.

In diesem Artikel möchten wir an unsere vergangenen Ideen anknüpfen und Dir 5 Gewohnheiten vorstellen, die Dein Spiel garantiert verbessern werden.

Einige dieser Gewohnheiten drehen sich um unser Training, einige davon drehen sich um unser Spiel auf dem Platz. Einige werden wir nur kurz ansprechen, andere etwas vertiefen. Doch keine dieser Gewohnheiten dreht sich um den Golfschwung.

WARUM?

Weil wir den Mythos, unser Golfschwung sei der einzige Weg besser zu werden, bekämpfen wollen. Und weil wir wissen, dass eine Schwungänderung kein besseres Spiel garantiert.

Wir wiederholen immer wieder, wie wichtig es ist, reale Turniersituationen im Training zu simulieren. Wir haben hunderte von Turnierrunden auf nationalem und internationalem Boden auf dem Buckel und dabei viel gesehen und erlebt. Egal, wie viel wir trainierten… egal, wie viel unsere Teamkollegen und Freunde trainierten…ein „perfekter" Schwung war trotzdem keine Garantie für Erfolg auf dem Platz.

Ja, ein Schwung, der sich gut anfühlt, ist ein Bonus. Doch Golf ist ein Spiel, bei dem Schwankungen unausweichlich sind. **Nach Perfektion zu streben, ist weder hilfreich, noch praktikabel.**

Am Sonntagnachmittag gewinnt nicht der Spieler oder die Spielerin mit dem besten Schwung. Es gewinnt die Spielerin, die mit den Schwankungen, die ihr der Golfplatz in dieser Woche vor die Füße warf, am besten umging.

Wer den Umgang mit Schwankungen meistern möchte, muss über den Tellerrand hinausblicken. Und nicht nur das betrachten, was unmittelbar am Ball passiert.

Dieser Artikel hat das Ziel, Dir ein paar dieser Aspekte näher zu bringen. Los geht's. Hier sind 5 Gewohnheiten, die jeder Golfer verinnerlichen sollte.

#1: Spiel' immer den gleichen Golfball

Eben sprachen wir davon: **Wir müssen nicht nur das betrachten, was unmittelbar am Ball passiert.** Welchen Ball wir aufs Tee legen, welches Material wir nutzen — all das beeinflusst unser Spiel. Unser Material kann unser Spiel von jetzt auf nachher in eine positive Richtung lenken. Ohne, dass wir eine neue Technik lernen oder eine Übung aufbauen müssen.

Ein gutes Spielverständnis ist im Turnier enorm viel Wert. Dazu gehört, dass wir wissen, wie sich unser Ball verhält, wenn wir ihn auf eine bestimmte Art und Weise chippen, pitchen oder putten. Gerade im kurzen Spiel ist uns geholfen, wenn wir immer den gleichen Ball spielen. Denn das kurze Spiel lebt von Gefühl.

Achte zudem darauf, dass Dein Ball halbwegs neu und sauber ist, wenn Du ihn aufs Tee legst oder beim Putten ausrichtest. Caddies auf der Tour haben nicht umsonst ein Handtuch auf dem Grün dabei. Nur ein sauberer Ball fliegt und rollt treu.

#2: Droppe Deinen Ball im Training

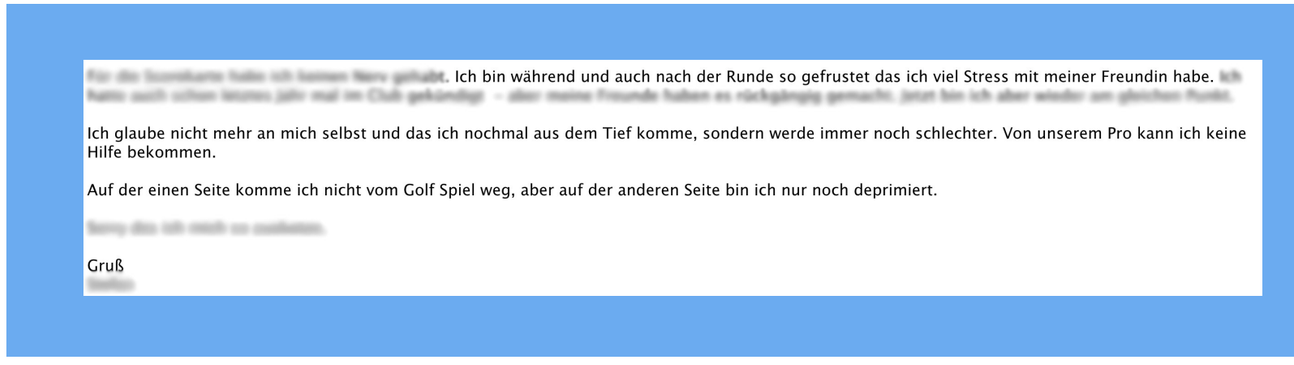
Apropos Golfball: Wie oft liegt Dein Ball im Bunker perfekt oben auf? Oder im Semirough? Und wie oft spielst Du Plätze deren Fairways auf der Tour mithalten könnten?

Wahrscheinlich hat Dein Heimatplatz, wie die meisten anderen Plätze der DACH-Region, einige Mängel vorzuweisen. Fairway, Semirough und Bunker sind selten perfekt. Dementsprechend liegt auch unser Ball.

Und dementsprechend sollten wir darauf achten, dass wir diesen im Training nicht an die Stelle legen, die für den kommenden Schlag zwar günstig, für unseren Lernfortschritt allerdings ungünstig ist. Droppe Deinen Ball im Training!

#3: Dankbarkeit — mach' Dir bewusst, was Du bereits erreicht hast

Wirf einen Blick auf folgende E-Mail:



[illegible] **gelobt.** Ich bin während und auch nach der Runde so gefrustet das ich viel Stress mit meiner Freundin habe. [illegible]

Ich glaube nicht mehr an mich selbst und das ich nochmal aus dem Tief komme, sondern werde immer noch schlechter. Von unserem Pro kann ich keine Hilfe bekommen.

Auf der einen Seite komme ich nicht vom Golf Spiel weg, aber auf der anderen Seite bin ich nur noch deprimiert.

[illegible]

Gruß

[illegible]

Golf ist in erster Linie ein Spiel.

Golf soll Spaß machen.

Der Nervenkitzel, den wir bei unseren Bemühungen, besser zu werden, erhalten, soll unser Leben bereichern.

Niemand beginnt eine Sportart aus irgendeinem anderen Grund. Ja, als Kind beginnen wir eine Sportart vielleicht, weil unsere Eltern das so wollten. Oder weil unsere Freunde dabei waren und wir dazugehören wollten. Aber heute?

Die E-Mail, die wir Dir eben gezeigt haben, ist vor diesem Hintergrund umso tragischer. Wenn sich eine Runde Golf negativ auf unser Privatleben außerhalb des Platzes auswirkt, dann haben wir — und das meinen wir so deutlich, wie wir nur können — vollkommen die Perspektive verloren.

Was man im obigen Screenshot nicht sieht ist, dass die Person hinter der E-Mail den Golfsport im Alter von 45 begonnen und sich in 7 Jahren von HCP 54 auf HCP 11 heruntergespielt hat.

Es gibt unzählige Spieler, die den Sport im gleichen Alter beginnen und sich eine solche Laufbahn nur erträumen können. Wir selbst haben unsere Antwort E-Mail mit den Worten „Hut ab" begonnen.

Es erfordert eine Menge Disziplin, Ehrgeiz und Fleiß, um eine Sportart erst einmal zu lernen und sich dann langsam aber sicher an die Grenze zur Einstelligkeit heranzuarbeiten.

Doch mit der Zeit vergessen wir das. Mit der Zeit wird aus der einst unvorstellbaren Aufgabe Normalität. Die Details dessen, was wir ursprünglich leisten mussten, um an unseren jetzigen Punkt zu gelangen, rücken in den Hinterkopf.

Dankbarkeit für unsere Leistung? Fehlanzeige!

Ein Blick in den Spiegel, begleitet von den Worten „stark, was Du da machst"? Fehlanzeige!

Uns selbst geht das nicht anders. Nicht nur in Bezug auf unser eigenes Golfspiel. Auch in Bezug auf BelowPar. Wir schielen ständig auf die nächste E-Mail, den nächsten Artikel, das nächste Video. Und wir vergessen dabei manchmal, dass wir bereits an die 100 Videos und an die 300 Artikel (der Großteil davon hier in der BelowPar Academy) veröffentlicht haben.

Eine Pause zu machen, einen Schritt zurückzutreten, das zu betrachten, was man bereits erreicht und geschafft hat, ist in unserer modernen Welt fast schon eine Superpower. Eine auf die wir alle Zugriff haben, die bei vielen von uns jedoch zu kurz kommt.

Der Inhalt der obigen E-Mail zeigt etwas auf, das sich niemand so richtig bewusst macht:
Wir werden immer Herausforderungen und Probleme haben. Im Sport. Im Leben. Im Beruf.

Zu Beginn unserer Golfkarriere möchten wir den Ball zuverlässig treffen. Einige Zeit später erreichen wir dieses Ziel. Der Ball fliegt, doch er kurvt. Oft sehr unkontrolliert. Ein neues Ziel und ein neuer Wunsch entsteht.

Haben wir unsere Kurve einige Zeit später im Griff, widmen wir uns den anderen Bereichen des Spiels. Wir möchten mit 2 statt mit 3 Putts vom Grün gehen.

Sitzen Distanz- und Richtungskontrolle einmal, entsteht auch hier wieder ein neues Ziel:
Ab und zu einen der längeren Putts versenken. Herausforderungen verschwinden nicht, wenn wir ein Ziel erreichen. Sie verändern sich lediglich.

Sich das einmal klarzumachen, ist unheimlich wertvoll. Denn das gibt uns die Chance, unsere Herausforderungen bewusst zu wählen, statt einfach nur reaktiv durchs Leben (oder über den Platz) zu gehen — immer im Glauben, dass „wenn ich X erreiche, dann bin ich angekommen und kann zufrieden sein".

Wenn wir nicht vorhaben, unsere Schläger übermorgen in die Garage zu stellen und dort nicht mehr herauszuholen, dann müssen wir uns damit abfinden, dass es manchmal bergauf und manchmal bergab geht. Nicht alle Aspekte, die unseren Score beeinflussen, können wir kontrollieren. Je schneller wir auch eine negative Situation akzeptieren, desto schneller können wir eine Lösung finden.

Die Person hinter der obigen E-Mail überwindet ihre Blockade nicht, indem sie in seitenlangen E-Mails beschreibt, wie ungerecht ihre jetzige Situation doch ist und wie sehr sie sich ihre alte Form zurückwünscht. Wenn wir dreimal raten dürften, dann würden wir darauf tippen, dass ihre alte Form nicht durch Fluchen und Jammern zustande kam.

Die Situation können wir vielleicht nicht verändern. **Wie wir damit umgehen jedoch schon. Wir haben immer 2 Möglichkeiten:**

Jammern, fluchen und weglaufen…

…oder…

…nach Lösungen suchen und uns klar machen, wie weit wir bereits gekommen sind.
Akzeptieren, dass unser bisheriger Trainingsansatz jetzt vielleicht an seine Grenzen stößt und wir etwas neues brauchen. Eine einzige Trainingseinheit, eine einzige Runde oder eine einzige Saison macht im Gesamtbild keinen Unterschied.
Mach' Dir das immer wieder bewusst!

#4: Verstehe was Dein Trainer sagt

Uns ist aufgefallen, dass gute Spieler und Spielerinnen mit ihrem Trainer diskutieren. Durchschnittliche Spieler und Anfänger machen das nicht. Durchschnittliche Spieler und Anfänger kommen in die Trainerstunde und hoffen auf Antworten. Antworten, deren Hintergründe sie oft nicht ganz verstehen — und das ist schade.

Unser Spiel lebt von unserem Hintergrundwissen, von unserem Spielverständnis, von unserer Kenntnis verschiedener Zusammenhänge. Auf dem Platz haben wir keinen Trainer an der Seite, der uns sagt, was wir tun sollen. Auf dem Platz sind wir auf uns allein gestellt. Hier sollten wir besser wissen, warum unser Ball tut, was er tut.

- Hak' nach, wenn Du etwas nicht zu 100% verstanden hast.
- Lass' Dir Deinen Schwung auf Video zeigen, sodass Du Deinem Gefühl ein Bild zuordnen kannst.
- Frag', warum eine bestimmte Änderung Sinn macht.

Es gibt keine dummen Fragen. Im Gegenteil. Je besser Dein Verständnis, desto besser die Zusammenarbeit mit Deinem Pro. Desto eher kannst Du Dich auf einem Level mit Deinem Pro unterhalten.

Aus diesem Grund sind all unsere Artikel tendenziell etwas länger, als andere Artikel, die man im Netz findet. Hintergründe und Zusammenhänge sind wichtig. Es würde sich für uns falsch anfühlen, Dir einfach nur einen Tipp vor die Füße zu werfen und Dich damit auf den Platz zu schicken. Wir möchten Dir gleichzeitig erklären, warum wir diesen Tipp geben. Wir möchten die Geschichte dahinter erzählen und Dir die Chance geben, selbst entscheiden zu können, ob unsere Erklärungen Sinn machen.

Nutze dieses Prinzip, wenn Du im Netz etwas liest oder Du Deine nächste Trainerstunde nimmst. Wir möchten alle keinen „schönen" oder „richtigen" Schwung. Wir möchten einen, den wir verstehen und dem wir vertrauen!

#5: Leg' Dir einen Spielplan zurecht

Wenn es Dir geht, wie uns, dann spielst auch Du Deinen Heimatplatz deutlich öfter als andere Plätze. Wer immer den gleichen Platz spielt, rutscht gerne in eine Komfortzone:
Wir spielen mal besser, mal schlechter, doch so richtig gefordert sind wir nicht.

Teilweise liegt das daran, dass wir auf unserem Heimatplatz das tun, was wir schon immer getan haben. Wer einen Platz kennt, macht sich in der Regel kaum Gedanken über die eigene Platzstrategie. Das ist ein Fehler. Wie wir einen Platz angehen, welchen Schläger wir wann aus der Tasche ziehen — all das ist wichtig und maßgeblich am Ergebnis beteiligt, das nach 18 Löchern auf der Karte steht.

Wir alle haben eine bestimmte Vorstellung von dem, was wir tun müssen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Doch nicht immer stimmt dieses Bild mit dem, was wir tatsächlich tun müssen, überein.

Stell' Dir einmal vor, Du würdest HCP 30 spielen. Dein Ziel sind regelmäßige Runden unter Hundert. Oder besser: In den Neunzigern. Noch besser: 18 Bogeys. 18 Bogeys sind gar nicht so schwer, wenn Du den Golfplatz mit Köpfchen angehst und diszipliniert bleibst.

Um 18 Bogeys zu erzielen, musst Du jedes Par 3 mit 2, jedes Par 4 mit 3 und jedes Par 5 mit 4 Schlägen treffen. Ein Schlag mehr als "in Regulation." Wenn Du nun pro Grün 2 Putts machst, hast Du Deine 18 Bogeys.

Gar nicht so schwer, wenn man es in kleinere Häppchen herunter bricht, oder?

Hinzu kommt, dass Du sicherlich auch Mal ein Par 3 mit dem ersten Schlag treffen wirst. Ab und zu fällt auch mal ein Putt aus der Distanz. So sind Deine Ergebnisse schneller in den Achtzigern, als Du zunächst vielleicht geglaubt hättest.

Alles nur, weil Du Dir vor der Runde ein paar Gedanken zu Deiner Strategie gemacht hast und Dein Spiel in kleinere Häppchen unterteilt hast. Diese Strategie dient Dir auf der Runde nun als Leitfaden und lenkt Deine Entscheidungen in die richtige Richtung.

Ein Wort zum Schluss

Einer der größten Golferwünsche dreht sich um das Thema Konstanz.

- **Den Ball konstant mittig treffen,**
- **konstante Längen mit den Eisen,**
- **konstant das Fairway mit dem Driver finden.**

Da wir dem Thema Konstanz bereits mehrere Artikel gewidmet haben, möchten wir uns jetzt kurz halten.

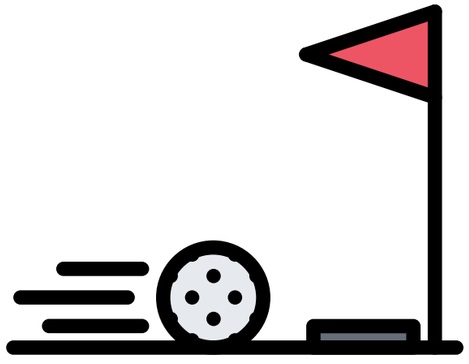
Konstanz beim Golf ist ein Mythos. Beziehungsweise nicht ganz. Konstanz in Bezug auf den Score ist ein Mythos. Noch nie hat es jemand in der Geschichte des Sports geschafft, seine Ergebnisse immer korrekt vorauszusagen. Die einzige Konstante beim Golf sind die Schwankungen, die uns auf jeder Runde begegnen. Innerlich, wie äußerlich.

Äußerliche Schwankungen können wir nicht kontrollieren. Aus welcher Richtung der Wind kommt und ob dieser unsere natürliche Flugkurve unterstützt oder nicht, liegt nicht in unserer Hand. Ob wir unsere Schläger-wahl dem Wind anpassen, jedoch schon.

Ob wir nachts schlecht schlafen, weil wir bis spät in die Nacht hinein an einem dringenden Projekt arbeiten und deshalb müde an den ersten Abschlag laufen — auch das ist nicht immer kontrollierbar.

Ob wir diese Situation jedoch annehmen, ob wir unseren Spielplan den momentanen Umständen anpassen und unnötigem Risiko aus dem Weg gehen — das wiederum kontrollieren wir.

Die 5 Gewohnheiten, die wir Dir in diesem Artikel vorgestellt haben, drehen sich um letzteres. Um Dinge, die wir kontrollieren. **Je eher wir unsere Gewohnheiten auf dem Golfplatz in eine positive Richtung lenken, desto besser.** Und desto kleiner die Wahrscheinlichkeit, dass wir von den Herausforderungen, die uns auf dem Golfplatz begegnen, aus der Bahn geworfen werden.



Danke!

Man sagt, dass es 2 Gruppen von Lesern gibt. Diejenigen, die alles von vorne nach hinten durchlesen und diejenigen, die erst einmal blättern und auch gerne mal mittendrin anfangen.

Egal zu welcher Gruppe Du gehörst— wir möchten eine der letzten Seiten dieses Reports nutzen, um uns bei Dir zu bedanken! Ohne treue Leser, wie Dich, wäre nicht nur dieser Report, sondern auch alles andere, was wir im Rahmen von BelowPar tun, nicht möglich. Wir schätzen Deine Aufmerksamkeit sehr und hoffen, Dich auf BelowPar.de weiterhin beim Besserwerden begleiten zu dürfen.

Wenn Dir der BelowPar Report gefallen hat und Du zukünftig mehr Reports, wie diesen, lesen möchtest, dann nimm Dir doch 30 Sekunden Zeit und erzähl' jemandem davon!

Eine Empfehlung ist nicht nur das höchstmögliche Kompliment, das Du uns machen kannst. Es ist gleichzeitig der beste Weg, um sicherzugehen, dass in Zukunft mehr Reports, eBooks, Videos, Trainingspläne und Artikel entstehen.

An dieser Stelle möchten wir auch noch einmal auf mögliche Kollaborationen hinweisen:

Du bist Golflehrer, Mentaltrainer oder leidenschaftlicher Hobbygolfer und hast einen Tipp oder eine (Erfolgs-) Geschichte, die Du mit einer wachsenden Community von interessierten Golfern teilen möchtest? Schreib' uns an **info@belowpar.de**. Für Kollaborationen haben wir jederzeit ein offenes Ohr!

© Copyright BelowPar UG (haftungsbeschränkt) — Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte des BelowPar Reports, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der BelowPar UG. Bitte frage uns, falls Du die Inhalte an anderer Stelle verwenden möchtest.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).