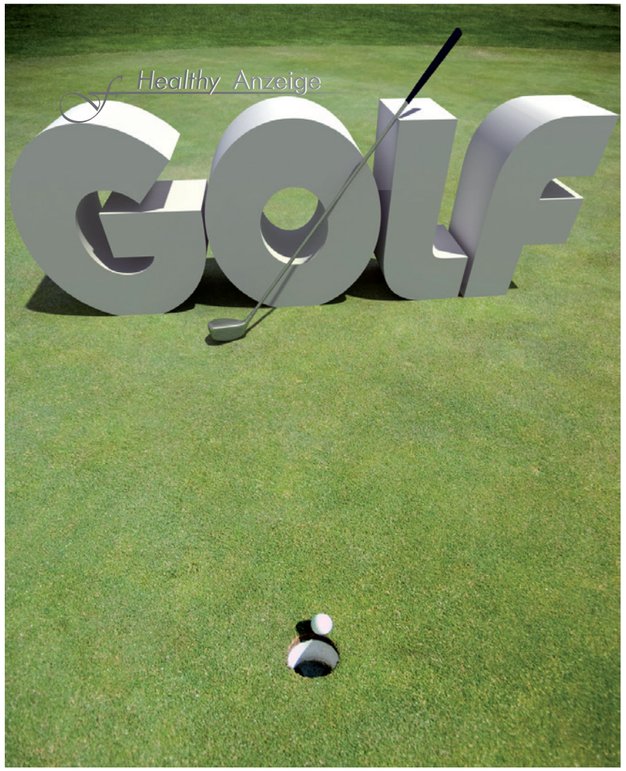

Mentale

Platz-Reife

Jeder Golfer möchte sein Handicap verbessern. Doch wer seinen persönlichen Ehrgeiz auf zu hohe Drehzahlen schraubt, erreicht oft das Gegenteil: Nichts geht mehr, man tritt trotz aller technischen Tunings auf der Stelle. Aus dieser Falle können spezielle Mentaltrainings für Golfer helfen

Dr. Rita R. Trettin, Stress- und Businesscoach

Warum es beim Golfen oft zu Leistungsblockaden kommt, weiß die erfahrene Stress-Expertin Dr. Rita R. Trettin. Die Ärztin und Psychologin, selbst passionierte Golferin, kennt die wissenschaftlichen Hintergründe ganz genau. „Ursprünglich gilt Stress als wichtiger Überlebensmechanismus“, erläutert sie. „In bestimmten Situationen produziert unser Körper eine Kaskade von Stresshormonen. In Urzeiten dienten diese dazu, bei realer Gefahr überlebenswichtige Entscheidungen zu treffen und alle Körperfunktionen für Flucht oder Verteidigung zu aktivieren.“

Im heutigen Alltag sind diese Stressfunktionen aber dann kontraproduktiv, wenn man sie nicht direkt körperlich ausleben kann. Das Gehirn ordnet zwar den Golfabschlag als „Anspannungssituation“ ein – Weglaufen geht aber nicht. Dr. Trettin benutzt gerne den Vergleich mit einem hochtourig fahrenden Auto in Tempo-30-Zonen. Es wird unnötig viel Kraftstoff verbraucht, und der Motor verschleißt schneller. Auf den Golfsport gemünzt bedeutet das: Nützliche Energien verpuffen ins Leere, die Leistungsfähigkeit wird gehemmt, was wiederum neuen Stress produziert.

Ein unerwünschter Effekt, soll Golf doch eigentlich als Stresskiller dienen, entspannen und dabei helfen, von hohen Anforderungen im Beruf oder Privatleben zu regenerieren. Spielerisch Stress abbauen und gleichzeitig sein Leistungspotential steigern, geht das überhaupt zusammen? „Ja, optimal sogar“, bestätigt Dr. Trettin. „Wichtig ist, den Druck aus dem Spiel zu nehmen, seine Einstellung zu ändern, wegzukommen von der ‚Ich muss‘-Haltung“.

Eindeutig belegt, aber nur wenig bekannt ist, dass beim Golfen der mentale Aspekt zu 80 bis 90 Prozent über Erfolg oder Misserfolg

Text Marina Keller Fotos Joachim Berkenheide, Fotolia

„Spielerisch Stress abbauen – das geht optimal“, weiß Dr. Rita R. Trettin

entscheidet. Wenn ein Spieler mit seiner Leistung nicht zufrieden ist, feilt er an seiner Technik, versucht sich fit zu machen, kauft sich neue Schläger. Für mentale Aspekte aber fehlt oft jegliches Bewusstsein. Der Grund für die Vernächlässigung der mentalen Seite liegt vor allem an der mangelnden Messbarkeit. Die Auswirkungen der Emotionen und Gedanken lassen sich nicht so einfach in Metern ausdrücken. Und dennoch begleiten sie uns ständig und beeinflussen auch das Spiel – auf jedem Leistungsniveau.

„Nachhaltig denken“, lautet hier das Schlüsselwort. Mit unterschiedlichen mentalen Techniken kann man lernen, beständig mit Druck, Nervosität und Ängsten umzugehen und den Stress dauerhaft positiv umzupolen. In Dr. Trettins Medizinischem Kompetenzzentrum Winterhude, das ein vielfältiges interdisziplinäres Therapieangebot rund um die Stressthematik bereithält, gibt es als neuestes Modul auch Kurse zu „Mentales Golf-Coaching“. Wählen kann man zwischen einem Basiseinstieg in kleinen Gruppen, Intensivworkshops oder individuellen Einzel-Coachings mit flexiblen Terminen. Auch konkrete Übungen auf dem Platz können eingebunden werden, mit gezielten „Vor-Ort-Techniken“.

Bei den Golf-Mentalcoachings werden mit wissenschaftlich fundierten Methoden sehr konkrete Techniken erlernt. Es geht um die Kontrolle der eigenen Gedanken, des „inneren Dialogs“, Strategien für positive Emotionen und Selbstvertrauen im Wettkampf, Konzentrationstrainings und das Einüben von Pre-shot- und Turnier-Ritualen. Die Effizienz ist verblüffend: Schon nach wenigen Coaching-Stunden sind die Techniken unmittelbar umsetzbar und führen zu besseren Leistungen. Seine persönlichen Ressourcen optimal ausschöpfen – darum geht es.

INFORMATIONEN

MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:
Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin, Stress- und Businesscoach

Spezialgebiete:
Stressmedizin, Psychodiabetologie, Akupunktur
Ärztliches Qualitätsmanagement und
Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum

NW NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

Neurologie Winterhude
Ärztehaus Winterhude
Hudtwalckerstraße 2–8
22299 Hamburg
Tel. 0 40 / 46 48 18 Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de