



Mischa Peter (40), Pro in Bubikon (www.mischapeter.ch)

Das kann die beste

Trainieren ist wichtig, keine Frage. Erfolg werden Sie aber erst haben, wenn Sie begreifen, dass Ihnen das Training nur auf Umwegen etwas fürs Spiel bringt. Auf dem Weg zu einem besseren Spiel sollten Sie an Ihrem **Selbstvertrauen** und an Ihrem **Wissen** arbeiten. Golfers-Only-Pro Mischa Peter erklärt Ihnen, warum.

Haben Sie eine Routine? Training braucht Geduld, nicht Zeit...



Jeder Golfer sollte mindestens einmal im Monat zum Pro – und wenn es nur zur Kontrolle ist. Erstellen Sie mit dem Pro Ihres Vertrauens einen Plan, wie Sie am besten zu Ihrem Ziel kommen. Nur wenn Sie Ihre (Haupt-)Fehler kennen, können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Üben Sie nie ohne Ziel! Das gilt doppelt: Trainieren Sie nie ohne konkretes Trainings-Ziel und schlagen Sie nie, ohne sich korrekt auszurichten. Wechseln Sie das Ziel regelmässig und passen Sie dementsprechend Ihre Routine an. Sie haben keine Routine? Okay, stellen Sie sich jetzt auf dem Platz vor. Machen Sie jedes Mal den gleichen Ablauf, den gleichen Tick, die gleichen Schritte, bevor Sie den Ball schlagen? Sind Sie mit Ihren Gedanken beim nächsten Schlag oder schon im nächsten Meeting? Routine ist wichtig! Sie wird Ihnen helfen, die Konzentration im wichtigsten Moment auf den Höchststand zu bringen. Kein Profi schlägt den Ball, ohne nicht vorher durch seine Routine zu gehen. Kontrollieren Sie sich selber. Machen Sie immer das Gleiche, wenn Sie pitchen und chippen? Oder wenn sie locker drei Bälle aufs Green werfen – und den ersten Putt schon danebenschieben? Oder wenn Sie den Driver rausnehmen und um sich schauen, ob auch niemand zuschaut?

Und noch etwas: Richtiges Training braucht Geduld, nicht Zeit. Es bringt schon sehr viel, manchmal einfach nur 25 Bälle zu schlagen, diese dafür so intensiv und konzentriert, dass Sie dafür eine halbe Stunde brauchen. Nur durch Training verbessern Sie ihr Wissen, und das Wissen ist Golf wert.



Schauen Sie den Profis am TV zu: Alle haben ihre Routine. Sergio Garcia brachte zu seinen besten Zeit immer 21 Sekunden. Egal, ob mit Putter oder mit Driver. Bild: Getty

Fortsetzung Seite 50 ▶

Saison Ihres Lebens werden



Das Training hat mit Ihrem Spiel direkt eigentlich nichts zu tun. Ihre eigene Persönlichkeit und Faktoren wie Selbstvertrauen und Wissen sind es, die darüber entscheiden, wie gut Sie spielen.



Phil Mickelson glaubt in jeder Situation an sich: Der Ami ist das personalisierte Selbstvertrauen. Bilder: Getty

Ohne Selbstvertrauen geht nichts Schieben Sie Ihre Regler nach oben

Wenn Sie mehr Selbstvertrauen haben, spielen Sie besser, Sie trainieren besser, weil Sie wissen, was Sie trainieren, wie Sie trainieren und um was es geht beim Training. Sie müssen Ihre Selbstvertrauens-Regler alle nach oben schieben; Ihren Driver-Regler, den Mental-Regler, den Short-Game-Regler, den Putt-Regler, den Long-Game-Regler und den Taktik-Regler. Nicht zu vergessen den Regel-Regler... Stellen Sie sich das Mischpult eines Tonstudios vor. Jeder dieser Regler kann verschoben werden. Da Selbstvertrauen situativ ist, besteht die Möglichkeit, dass Sie nicht überall den gleichen Level haben. Und das kann von einem Schlag zum nächsten passieren.

Beispiel: Sie bauen als selbstbewusster Autofahrer einen Auffahrunfall. Sie werden danach ohne



negativen Gedanken ins Auto steigen und gleich wieder losfahren. Waren Sie vorher schon unsicher, werden Sie wohl ein Generalabo der SBB kaufen...

Im Golf verhält es sich gleich. Oder im Tennis. Beobachten Sie die Mimik von Roger Federer bei einem schlechten Schlag. Vergleichen Sie den Gesichtsausdruck mit einem Winner-Schlag. Im Normalfall gibt es keinen Unterschied. Jeder gute Spieler sollte Mimik und Körpersprache so im Griff haben, dass man ihm von Weitem nicht ansieht, ob der Schlag schlecht oder gut war. Er freut sich an den gelungenen Schlägen, weil er weiss, dass die schlechten Schläge sowieso passieren. Sich über schlechte Schläge zu ärgern, und diese ins «System» einfließen zu lassen, sagt viel über den Charakter eines Golfers. Wer richtig trainiert, weiss auch, dass im Spiel Fehler passieren können und werden. Es ist nur eine logische Konsequenz Ihres Fortschritts. Es gibt keinen Grund, sich über Fortschritt zu ärgern...

Persönlichkeit ist einzigartig Integrieren Sie sich in Ihr Spiel



«Die Persönlichkeit ist Ihre Art, die Welt zu sehen und dazu zu stehen», sagte US-Philosoph Ralph Waldo Emerson. Oder

wie Wolfgang Herbst es ausdrückte: «Persönlichkeit ist, was übrig bleibt, wenn man Ämter, Orden und Titel von einer Person abzieht.» Persönlichkeit ist etwas Einzigartiges. Sie haben zeitlebens daran gearbeitet, das zu sein, was Sie jetzt sind. Es kann sein, dass Sie nicht viel Selbstvertrauen mitbringen. Es kann aber auch sein, dass Sie zu viel Selbstvertrauen haben. Vielleicht sind Sie

der risikofreudige Zocker? Oder doch eher der übervorsichtige Buchhalter? Egal, wer oder was Sie sind: Wichtig ist nur, dass Sie Ihrer Persönlichkeit entsprechend Golf spielen. Wenn Sie ein nervöser Mensch sind, werden Sie auf dem Platz nicht die Ruhe selbst sein... Wenn Sie ein hektischer Mensch sind, wird auch Ihr Schwung eher schnell sein. Aber das ist kein Problem. Spielen Sie so, wie es Ihrem Charakter entspricht. Behalten Sie Ihren Rhythmus und Ihre Eigenheiten. Integrieren Sie sich in Ihr Spiel und versuchen Sie nicht, jemanden zu kopieren. Sie kennen sich selber am besten. Das sollten Sie unbedingt nutzen.

Fortsetzung Seite 52 ▶



Zwei ganz grosse Golf-Persönlichkeiten: Jack Nicklaus (70) und Arnold Palmer (81) gewannen zusammen 25 Majors.



Die Abo-Karte ist schon weg? Hoffentlich sind Sie auf dem Platz ein wenig schneller...

In diesem Falle aber kein Problem: Unter www.golfers-only.ch können Sie das Magazin auch online abonnieren und einen Startplatz als VIP gewinnen.

Roter Teppich für den grünen Sport

Golfers Only. Für Golfer – und solche, die es gerne werden möchten. Die neue Plattform rückt auch Stars und Sternchen ins richtige Licht. Jetzt das Magazin abonnieren und tolle Preise gewinnen!

www.golfers-only.ch

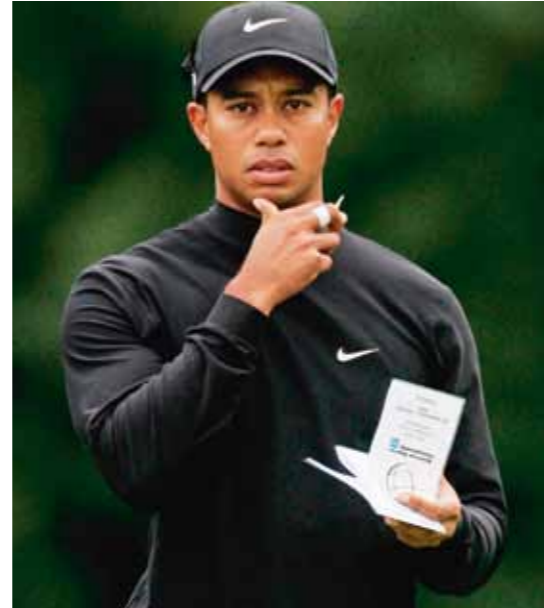
Wissen ist Macht Wer viel weiss, braucht weniger zu denken...



Der griechische Philosoph Sokrates sagte: «Ich weiss, dass ich nichts weiss.» Er meinte damit wohl, dass das Nichtwissen grösser ist als das Wissen. Sokrates mag ja recht haben, doch beim Golf ist Wissen Macht. Und Macht ist Erfolg. Die jüngere Generation der Spieler weiss viel mehr über Schläger, Bälle, Schwung und Körper als die Top-Spieler von früher. Ohne fundiertes Wissen geht heute fast nichts mehr. Das gilt auch für Sie. Sie sollten verstehen lernen, was passiert, wenn Sie den Ball treffen – und was, wenn nicht. Wer viel weiss, braucht weniger zu denken... Stellen Sie sich vor,

Sie werfen jemandem einen Ball zu. Alles, was Sie sehen, ist die Person, der Sie den Ball zuwerfen. Ich wette mit Ihnen, dass Sie keine Tausendstelsekunde daran denken, WIE sie den Wurf ausführen oder wann Sie den Ball loslassen müssen. Sie sehen das Ziel und wissen, dass der Ball da hinmuss. Und dann werfen Sie.

So einfach kann Golf sein. Man muss es nur wissen. Wissen Sie, warum Sie die Hände bei kurzen Schlägen Richtung Ziel drücken sollten? Wissen Sie, warum die heutigen Putter so ausgewogen sind und diese komischen Inserts und Rillen haben in der Schlagfläche? Sie wissen es? Dann verstehen Sie schon ziemlich viel und ich nehme an, dass Sie ein eher tieferes Handicap spielen. Weil Sie das Wissen und damit mehr Selbstvertrauen haben.



Der Professor unter den Pros: Tiger Woods gehört zu den Spielern, die (fast) alles über Golf wissen. Bilder: Getty



Seve Ballesteros: Kein anderer Golfer spielte je so kreativ und unkonventionell wie der fünffache Major-Sieger.

Golf ist ein Spiel Warum spielen Sie nicht einfach?

Sie haben sicher schon einmal Kindern beim Spielen zugeschaut, oder? Was ist Ihnen dabei aufgefallen? Richtig: Kinder spielen unverkrampft, spontan, fröhlich und kreativ. Jetzt denken Sie kurz zurück an Ihre letzte Runde. Waren Sie unverkrampft unterwegs? Wann hatten Sie die letzte Runde, die richtig lustig war? Wann waren Sie zuletzt kreativ? Wann haben Sie zuletzt etwas Ungewöhnliches versucht? Wenn Sie spielen, dann nutzen Sie alles, was Sie haben, um den Ball



auch mal in einer unkonventionellen Art nach vorne zu spielen. Oder rückwärts. Oder mit einem Schläger, der vielleicht im ersten Moment nicht dafür geeignet zu sein scheint. Zum Beispiel mit einem Putter, wenn Sie unter einem Baum oder Busch liegen. Das Wichtigste im Spiel ist, dass Sie sich nur aufs Spiel konzentrieren. Ist ja logisch, sagen Sie? Warum tun Sie es dann nicht? Warum denken Sie die ganze Zeit an das, was Sie trainiert haben? Das Training hat mit dem Spiel direkt nichts zu tun. Wenn Sie das mit dem Selbstvertrauen verstanden haben, dann müssen Sie gar nicht mehr an irgendwelche technischen Details denken. Vertrauen Sie sich und spielen Sie Ihr Spiel.

Und hier die Kurzfassung: Viel Spass beim Sich-selber-kennenlernen

Ich trainiere, um mein Wissen zu vergrössern, das wiederum steigert mein Selbstvertrauen oder das Vertrauen in einen einzelnen Schlag. Nur mein Selbstvertrauen macht, dass ich

besser spiele, da ich ja auf dem Platz nicht üben sollte, sondern spielen. Mein Spiel hängt direkt von meiner Persönlichkeit ab, meinem Charakter und eben diesen verschiedenen Ebenen von Ver-

trauen. So schliesst sich der Kreis und es zeigt, warum Golf eine solche Faszination auf so viele Menschen ausübt. Weil es nur um einen selber geht. Viel Spass beim Erkunden Ihrer selbst.

ARMIN

BY

Armin Strom



Manufakturkaliber ARM09



One Week Earth



Wir konstruieren und fertigen unsere Werke selbst. Platine für Platine, Schraube für Schraube, Rad für Rad wird individuell gedreht, gefräst, von Hand poliert und veredelt. Entstanden ist ein erstes Handaufzugskaliber mit einer Gangdauer von 7 Tagen. Allen 146 Teilen wurde ein Maximum an Aufmerksamkeit geschenkt.

Die exklusive ONE WEEK Kollektion gibt es in vier Varianten: Air (Titanium), Water (Edelstahl), Earth (Edelstahl PVD schwarz) und Fire (18ct Roségold). Limitierte Serie zu je 100 Exemplaren pro Element.



arminstrom.com

