

„So lange Du glaubst, dass an allem immer nur die Anderen schuld sind, wirst du viel leiden! “ (Dalai Lama)

von [Manuela Wehner](#). In [Allgemein](#), [Besser Golf spielen](#), [Elternrolle](#), [Experten](#), [Jugendtrainer](#), [Kidscoach](#), [Mental](#), [Partner-Pros](#), [Trainer/Coach](#), [Trainingsplanung](#), [Wissen](#).

Wie die Frage nach dem „Warum“ maßgeblich die sportliche Entwicklung beeinflusst

Wir kennen es Alle! Auf die Frage warum wir eine Runde mit einem schlechten Ergebnis beendet haben, sind die Erklärungen schnell gefunden. Es lag an den Grüns, vielleicht am Platz generell, die Bälle sind unglücklich gesprungen, die zu enge Regenjacke oder auch am Wetter. Nach einer erfolgreichen Runde liegen die Gründe oft in guten Schlägen oder Putts, der guten Vorbereitung oder man war „einfach gut drauf“.

Merkst Du den Unterschied, wie die Frage nach dem „Warum“ beantwortet wird?

Das ist kein Zufall, sondern folgt einem einfachen System. Erfolg schreiben wir uns gern selbst zu: „Ich habe gute Drives geschlagen“. Für Misserfolg suchen wir gern Gründe, die möglichst weit von uns entfernt sind: „Ich hatte heute nur Pech! Ich habe einen guten Schlag gemacht, er war zwar leicht rechts aber der Ball ist dann unglücklich ins Aus gesprungen“. Das dient, hier sehr vereinfacht dargestellt, dem Schutz unseres Selbstwertgefühls.

Wenn Du dich sportlich entwickeln willst, musst Du dieses System durchbrechen. Insbesondere junge Athleten müssen lernen auch die Gründe für Misserfolge bei sich zu suchen – das Wetter kann man schließlich nicht ändern. Hier spielen Eltern und Trainer eine wichtige Rolle. Sie sind Vorbild, wenn es darum geht die eigenen Leistungen realistisch einzuordnen und zu bewerten. Und sie können zielgerichtet dabei helfen die

Gründe für Erfolg und Misserfolg zu reflektieren.

Ein Beispiel: Die Frage nach einer schlechten Runde sollte besser lauten: **„Was hättest Du besser machen können?“** als „Woran lag es?“. Damit lenken Sie den Fokus direkt auf den Athleten und die Gründe, die man auch beeinflussen kann.

Am Ende entscheidet die Einstellung!

Die Grundhaltung immer nach dem eigenen Verbesserungspotenzial zu fragen unterscheidet erfahrene von weniger erfahrenen Sportlern und am Ende die Erfolgreichen von denen, die immer eine Ausrede parat haben. Eine solche Haltung entwickelt sich und wird durch das soziale Umfeld stark beeinflusst. Das sollte man insbesondere bei der Arbeit mit jungen Sportlern wissen und gezielt fördern. Bei einer Rundenanalyse sollte immer das individuelle Verbesserungspotenzial zentrales Thema sein. Dabei ist es aber wichtig Schwächen nicht nur anzusprechen, sondern auch Lösungswege aufzuzeigen und den Trainingsplan entsprechend auszurichten.



Foto: Luise Gutsche Golf fotografie

Neben dem offensichtlichen Nutzen eines zielgerichteten Trainings ergibt sich ein gleich doppelt positiver Effekt für die Motivation der Athleten. Künftige Erfolge werden umso mehr den eigenen Fähigkeiten zugeschrieben. Dem Gefühl einer Machtlosigkeit gegenüber externen Faktoren bei Misserfolg wird vorgebeugt, weil die Athleten lernen, dass sie es selbst in der Hand haben. Wie gesagt: das Wetter kann man nicht ändern, sich auf die Situation einzustellen hingegen schon. Ist der Ball aus reinem Zufall versprungen (Pech als externer Grund) oder habe ich die Seite des Fairways angespielt, die schon auf der Proberunde super trocken war (taktische Fehlentscheidung als interner Grund)?

Anfangs ist es natürlich unbequemer sich mit eigenen Schwächen zu

beschäftigen als die Grüns für einen misslungenen Putt verantwortlich zu machen. Aber nur wer die Gründe für ein schlechtes Ergebnis bei sich selbst sucht und realistisch bewertet, legt den Grundstein langfristig besser zu werden.

Auf eine gute Saison – dass es bald so richtig los gehen kann! Bis bald!

Eure Manu vom Fairwaykids Team

Manuela Wehner

<http://www.golf-lehrerin.de>

manuela.wehner@pga-pros.de

Gefällt mir:

Wird geladen...