



Selbstgespräche

Die Gedanken von Sportler/innen kommen oft in Form von Selbstgesprächen vor, die nicht immer bewusst wahrgenommen werden. "In Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert das eigene Handeln" (Eberspächer, 1995, 25).

Häufig schaffen es Athlet/innen nicht, ihre Ziele zu erreichen oder ihr Leistungspotential auszuschöpfen, weil sie irrationale selbstvernichtende Gedanken akzeptieren und ihnen beipflichten. Aufgrund ihrer leistungsbeeinträchtigenden Wirkung sollte versucht werden, auf diese Gedanken, wenn sie bei Sportler/innen identifiziert werden, modifizierend einzuwirken.
www.bisp-sportpsychologie.de

Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf Selbstgespräche zu kontrollieren.

1. Inneres Ich

- Übung** Zwei Personen stehen sich gegenüber. Einer soll nun ein für sich typisches Selbstgespräch an die andere Person richten. Die Person gegenüber soll nach dem Selbstgespräch sagen, wie das Gespräch angekommen ist. Die Rollen werden getauscht, damit jeder seinen inneren Dialog ausgesprochen hat.
- Erklärung** Diskussion: Würde man mit jemanden so reden, wie man mit sich selbst spricht? Kann mit negativen Selbstgesprächen gute Leistung erbracht werden?

Patrick Hagen, B-Trainer und PGA Professional

2. Gedankennotizen

- Übung** In einer Trainingsrunde werden alle Gedanken und Selbstgespräche notiert. Im Anschluss sollen die Gedanken dann in ausschließlich positive Gedanken umformuliert werden. Während der nächsten Trainingsrunde können dann die positiven Gedanken und Selbstgespräche angewandt werden.
- Erklärung** Die Gedankennotizen bieten eine gute Möglichkeit sich selbst zu beobachten.

Patrick Hagen, B-Trainer und PGA Professional

3. Laute Selbstgespräche

Übung	Während der Schlagvorbereitung werden alle Abfolgen laut ausgesprochen: „Was macht der Wind?“, „Wie liegt der Ball?“ usw. Ein Caddy/Trainer kann weitere Fragen stellen, um die Selbstgespräche im Gange zu halten. Ist die Planungsphase abgeschlossen, wird eine sog. Commitment-Line überschritten, d.h. die Schlagvorbereitung ist beendet und der Schlag wird ausgeführt. Wer hier noch überlegt, muss abbrechen und erneut die Commitment-Line überschreiten.
Erklärung	Die Selbstgespräche lenken die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche. Auch ist es eine gute Möglichkeit die Aufmerksamkeit zu steuern. Während der Schlagausführung sollten keine Gedanken zugelassen sein.

Heiner Wenz, A-Trainer und PGA Professional

Felix Eibl, A-Trainer und PGA Professional

4. Gedankenstopp

Übung	Man wird zum Moderator über seine Gedanken. Ist man bei seinem Ball angekommen „unterbricht“ man seine innere Gedanken und stoppt die Diskussion. Nach einem negativen Gedanken muss der Spieler 5 Liegestütze machen.
Erklärung	Durch den Gedankenstopp werden negative Gedanken abgestellt und das Bewusstsein über seine Gedanken wird geschult.

Heiner Wenz, A-Trainer und PGA Professional

Felix Eibl, A-Trainer und PGA Professional

5. Feedback

Übung	<p>Es werden 5 Stationen aufgebaut, die nicht geübt werden (Einmaligkeitstraining). Bei nicht Erfüllung der Aufgabe der Station muss der Spieler 10 Liegestütze machen.</p> <ul style="list-style-type: none">- 15m Break-Putt (Zwei-Putt)- Chip von einer Kahlstelle (max. zwei Schlägerlängen von der Fahne)- 1m-Putt mit Break (Lochen)- 20m Pitch aus einer Downhill-Lage auf eine kurz gesteckte Fahne (max. vier Schlägerlängen von der Fahne)- Drive in einen 30m Korridor spielen
-------	---

Nach jeder Station werden die Selbstgespräche auf ein Extrablatt notiert. Im Anschluss werden zusammen mit dem Trainer die Inhalte besprochen. Nach

der Auswertung des ersten Durchganges wird (wenn notwendig) eine bewusste positive Selbstgesprächsregulation festgelegt und ein zweiter Durchgang gestartet mit anschließender Auswertung der Ergebnisse.

Erklärung Sog. „grüne Gedanken“ (positive Gedanken) sollen bewusst ins Training integriert werden. Feedback von Mitmenschen wird eingeholt, die widerspiegeln, was einem häufig selbst nicht bewusst ist.

Bernd Gerland, A-Trainer und PGA-Professional

Christian Müller, A-Trainer und PGA Professional
