

Handicap und NLP



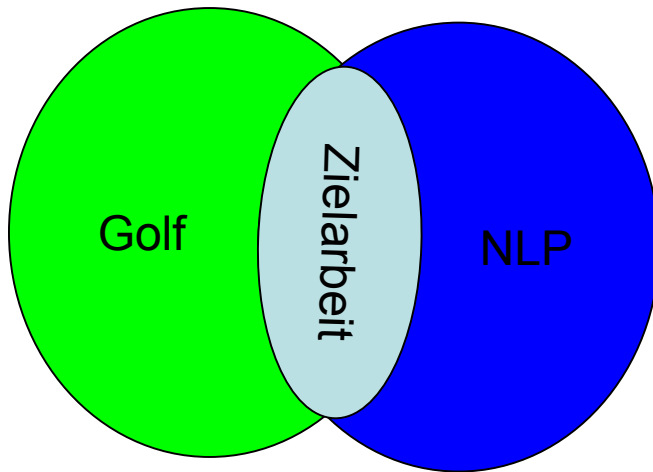
Mit NLP aus einer Golfkrise!

Wie spielt man Golf und was ist eigentlich ein Handicap?

Beim Golfen muss man mit einem langen Schläger einen sehr kleinen Ball mit möglichst wenig Schlägen in ein viel zu weit entferntes und viel zu kleines Loch bringen. Dafür legt der Golfer ca. 10 km in 4 Stunden zurück und versenkt den Ball höchstens 18 mal im Loch, überwindet dabei Hindernisse, Hemmnisse, Bunker und oft auch den eigenen Frust. Er benötigt dafür i. d. R. 72 (Hcp 0) bis 128 (Hcp 56) Schläge.

Das Handicap wird am Platzstandard gemessen. Einfach ausgedrückt ist es die Anzahl an Schlägen, die ein Golfer mehr benötigt als ein Profigolfer mit Hcp 0.

NLP-Format „Überwindung eines Golfertiefs“



Ich habe ein NLP-Format entwickelt, das bei sportlichen Krisensituationen zur Anwendung kommen soll, um den Golfer aus einer schlechten sportlichen Phase (oder mentalem Tief) zu holen.

Problembeschreibung

Immer wieder gibt es beim Golfen Phasen, in denen dem Golfer nichts gelingt. Diese Phasen sind unterschiedlich lang und haben unterschiedliche Ausprägungen. Sie können von einzelnen Runden über permanente Probleme vor einem Wasserhindernis, einem Bunker oder beim ersten Abschlag bis hin zu monatelangen Fehlschlägen reichen. Die Bälle fliegen einfach nicht und zwar anscheinend für den Golfer vorhersehbar. Häufig gibt es diese Phasen vor „entschiedenen“ Leistungsstufen (Platzerlaubnis, Hcp 36, Hcp unter 30, Hcp unter 18, einstelliges Hcp) oder bei Turnieren. Schlechte Schläge steigern dieses Gefühl und wie bei einer Spirale steigert sich das schlechte Gefühl und die Anzahl der Fehlschläge.

Kurze Rundenbeschreibung bei monatelanger Treffunsicherheit:

- 1.) Information an die Mitspieler über die schlechte Phase.
- 2.) Nervenanspannung vor dem ersten Abschlag.
- 3.) Abschlag versiebt mit dem Kommentar „Seht Ihr es, ich kann es nicht!“ oder „Habe ich es nicht gesagt.“.
- 4.) Es folgt eine ziemlich anstrengend Runde für alle Seiten, die von ständigen Bestätigungsbemerkungen über die schlechte Phase, kurzfristigen Wutausbrüchen und ggf. auch Abbruch der Runde begleitet ist.
- 5.) Ausgiebige Auswertung der negativen Runde im Clubhaus.

NLP-Format „Überwindung des Golfertiefs“



1. Schritt Situationsbeschreibung durch A

Herausarbeiten der Gemeinsamkeiten der frustrierenden Situationen (z. B. immer vor einem Hindernis, immer bei den gleichen Mitspielern, immer vor dem Abschlag), Informationsverdichtung

2. Schritt aus Moment of Excellence

Eine Situation in der Vergangenheit suchen, wo die beschriebene oder eine ähnliche Situation funktioniert hat. Submodalitäten für diese Situation herausarbeiten (VAKOG).

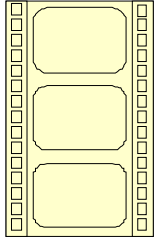


3. Schritt Anker

Anker der Situation (T.I.G.E.R.).

4. Schritt Stärkung des Selbstbewusstseins

Geankerte Situation abrufen. Sicherheit über die Fähigkeiten vertiefen. Welche Gedanken waren vor dem Schlag? Übertragbarkeit auf weitere Situationen vermitteln.



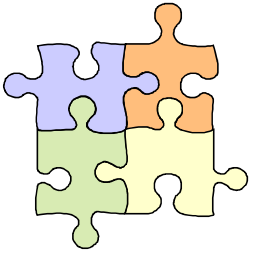
5. Schritt Konzentration auf das Ziel

Planung der Gedanken vor, bei und nach dem Schlag. A soll seinen gewünschten Ablauf in Gedanken durchgehen und beschreiben. Der Anker wird in den Ablauf integriert. Fiktive Situation einmal für ein Loch durchspielen.

Beispielablauf

- Situation beurteilen
- Schläger auswählen
- Anker auslösen (z. B. Ball einmal hochwerfen).
- Ziel anvisieren
- sich den bevorstehenden Schlag möglichst genau vorstellen (Gefühl bei Schlag, Klang, Flugbahn, Ziel, Gefühl nach dem Schlag)
- negative Gedanken („Über diesen Bunker komme ich nie“, „Der Ball fällt eh ins Wasserhindernis.“, „Da komme ich nie hin.“) durch positive Gedanken („Der Ball wird optimal fliegen“, „Das Ansprechen des Balles fühlt sich schon gut an.“, „Diesen Schlag kann ich besonders gut“) ersetzen
- Schlaggefühl spüren
- „reale“ Flugbahn „beobachten“
- Zielgefühl aktivieren
- Vorbereitung des nächsten Schlages (oben wieder beginnen)

6. Schritt Future Pace



A bekommt als Hausaufgabe eine Golfrunde in Gedanken. Die Aufgabe ist, eine theoretische Runde auf einem bekannten Platz zu spielen, wobei jeder Schlag mit dem gleichen Ablauf (siehe Beispielablauf) verbunden ist. Die Schlägerauswahl und Flugbahn kann in einem Platzguide eingetragen werden, so dass bei späterem Spiel der optimale (aber realistische) Schlag besser erinnert wird.

Wichtig bei der Aufgabe ist das Einüben des Standardablaufes. An dieser Stelle ist es besonders wichtig A darauf hinzuweisen, dass es nicht darum geht, später wirklich diese Schläge durchzuführen sondern den Ablauf zu standardisieren und das Ziel vor Augen zu haben, um damit für jeden Schlag das Optimale herauszuholen.

Anschließend soll A den Standardablauf auf der Drivingrange und dann auf dem Platz üben und sich am guten Gefühl und dem Erfolg freuen.

Manchmal ist dieses Spiel mit einem Schläger in der Hand nicht auszuhalten.

Bobby Jones, Golf-Legende

Nach diesem Coaching geht es hoffentlich bei der einen oder anderen Runde besser.

Hindernisse und Schwierigkeiten und deren Lösungen

- A hat keine Situation parat, wo er mit dem Schlag und Ergebnis 100 % zufrieden war → B muss länger suchen lassen, da es bei jedem Golfer entsprechende Schläge gibt und sei es auf der Drivingrange.
- Das Herausarbeiten der Submodalitäten gestaltet sich schwierig → B sollte Angebot machen (Umgebung beschreiben lassen, was hat A gehört, was war zu spüren etc., in verschiedene Golfsituationen einfinden).
- Die Umsetzung des Standardablaufes in der Praxis gelingt aus Zeitgründen (dauert auf dem Platz zu lange) nicht → A sollte den Ablauf auf der Drivingrange üben und ggf. dann bei der nächsten Sitzung den gesamten Ablauf ankern um den Prozess zu verkürzen.
- Der Umgang mit Rückschlägen wurde nicht bearbeitet → B sollte darauf hinweisen, dass es nicht darum geht, immer den perfekten Schlag zu machen, sondern sich auf neue Situationen einzustellen und auf diese mit einem Standardablauf reagieren zu können. Es geht darum Enttäuschungen leichter zu überwinden. Dies könnte auch in späteren Sitzungen bearbeitet werden, nachdem dieser Praxisteil eingeübt wurde und A dann ggf. die Probleme mit Rückschlägen äußert.

Eigene Anmerkungen

Ich wollte nicht immer Golfer und Golferin schreiben, Golfer gilt also für beide Geschlechter, dies gilt natürlich auch bei A und B. Die kleine Einleitung zum Golfen sollte das Lesen etwas erleichtern, hoffentlich ist es geglückt.