

# Techniktraining



**Viele Golfer feilen ständig an ihrer Technik und / oder versuchen neue Schläge zu lernen. Wir versprechen uns davon, ein besserer Golfer zu werden und dadurch mehr Freude am Spiel zu erlangen. Wir alle wissen, wie schwierig es sein kann, die bestehende Technik zu verändern und alte Bewegungsmuster durch neue zu ersetzen oder einen neuen Schlag zu erlernen. Bei diesem Prozess können immer wieder folgende Hindernisse auftauchen:**

- **Wir glauben, dass ein besserer Schwung zu einem besseren Spiel führt. Diese Gleichung geht aber nicht immer auf. Es gibt nicht den perfekten Schwung für alle. Jeder Körper ist unterschiedlich und besonders.**
- **Wir wissen meist gar nicht, wo wir starten. Wir versuchen Bewegungen zu verändern, ohne zu fühlen, was wir eigentlich machen. Bevor wir etwas ändern, sollten wir uns unserer "blinden Flecken" bewusst werden. Spüren wir das, was uns ein Trainer sagt, das Radar misst oder die Videoaufnahme zeigt? Bevor unsere subjektiven Empfindungen unseres Golfschwungs nicht mit der objektiven Realität übereinstimmen, ist es noch nicht an der Zeit, Veränderungen anzugehen.**

- **Wir sind uns des Ziels der Veränderung nicht klar. Rein kosmetische Korrekturen führen meist ins Nichts.**
- **Wir sprechen mit unserem Körper die falsche Sprache. Er spricht weder Deutsch noch Englisch. Er spricht "Gefühlich" oder "Bildisch". Dabei werden die Bewegungen von unserem unterbewussten Verstand gesteuert. Um das Umlernen möglichst effektiv zu gestalten, müssen linke und rechte Gehirnhälfte zusammenarbeiten. Mit PSYCH-K® erreichen wir einen Zustand des "Superlearnings" und erreichen dadurch ein effektives Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften. Unserem Unterbewusstsein ist nun klarer, was es zu tun hat und der Lernprozess ist um einiges effektiver.**
- **Der Übertrag von Driving Range zu Platz fällt uns häufig schwer. Auf der Driving Range trainieren wir meist mit einem internen Fokus und vielen Wiederholungen. Interner Fokus bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper richten. Das Gegenteil ist ein externer Fokus. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Schläger oder das Ziel (meist auch Hindernisse in der Nähe des Ziels). Da auf dem Platz viele Eindrücke auf uns wirken, wandert unser Fokus schnell von intern zu extern. Somit rufen wir ein ganz anderes Programm ab als auf der Driving Range. Der "Autopilot" übernimmt und wir bewegen uns wie vor dem Training.**
- **Aufgrund von unterbewussten Überzeugungen haben wir Angst vor Feedback. Meist brauchen wir aber genaues und ehrliches Feedback, um besser zu werden. Wer würde freiwillig auf die Idee kommen, seinen Chef nach Feedback zur beruflichen Leistung zu fragen? Wahrscheinlich eher wenige. Aufgrund unserer unterbewussten Überzeugungen ist Feedback etwas Negatives. Im Golf bekommen wir Feedback durch den Ball, durch Technologie (Launch-Monitor, Kraftmesspaltten, Video) oder durch einen Trainer. Feedback ist dafür da, die wahrgenommene Realität mit der objektiven Realität bzw. der Realität einer anderen Person abzugleichen. Wenn "Feel und Real" beginnen sich zu anzunähern, haben wir die Chance auf Fortschritt. Dazu ist es unabdingbar, eine bestärkende Perspektive auf Fehler und Feedback zu haben.**
- **Oft stimmt unsere Einstellung nicht. Haben wir zum Beispiel Angst vor Bunkerschlägen aufgrund von negativen Erfahrungen, müssen wir zunächst Stress und unsere Überzeugungen transformieren, bevor wir effektiv an den technischen Parametern arbeiten können.**