



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

In angespannten Situationen die Ruhe zu bewahren und die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist eine Kunst, die wenige beherrschen. Doch man kann sie erlernen und auch große Herausforderungen meistern. Mithilfe mentaler Techniken, wie sie im Golf trainiert werden, kann man Stress vermeiden und Resilienz aufbauen. Der Autor ist ambitionierter Golfer (sein bestes HCP – 4,4, seine beste Turnierreihe 0) und erklärt anschaulich, wie Nervenflattern und Unsicherheit der Vergangenheit angehören.

## *Autor*

**Bernd Litti** ist Autor zahlreicher Golfbücher, die auch im Ausland erschienen sind. Als Journalist interviewte er viele Prominente und Weltklassenspieler. Als Publizist für Golfthemen war er unter anderem für *Stern*, *Manager Magazin*, *F.A.Z.*, *Süddeutsche Zeitung*, *Die Zeit* und für diverse Fachzeitschriften tätig. Zudem produzierte der Münchner zahlreiche Filme, zum Beispiel im Auftrag für den Deutschen Golf Verband (offizielle Regel-DVD), den Deutschen Bridge Verband (Omar Sharif) das Hartl Golfresort Bad Griesbach (Lehrfilme) und Mercedes Benz (»Im Zeichen des Sterns ...«). Seit drei Jahren ist der Single-Handicapper Chefredakteur von *Golfmedico*. Mehr Informationen unter [bernd-litti.com](http://bernd-litti.com).

Bernd Litti

# Dein Handicap ist nur im Kopf

So werden Sie  
mental stark

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits in ähnlicher Form unter der Nummer 978-3-576-113282 im Mosaik Verlag, unter 978-3-440-12769 im Kosmos Verlag sowie unter 978-3-870-14175 im Albrecht Verlag erschienen.

*Für Peter Merck in Hamburg  
Vor ihm ziehe ich den Hut, weil er mit seinen Ideen und Visionen («Wir machen Golfer»)  
viel für den Sport in Deutschland bewegt hat.*



Verlagsgruppe Random House FSC N001967

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Vollständig überarbeitete Neuausgabe Mai 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH

JE · Herstellung: cb

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17673-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# Inhalt

Vorwort.....	7
1. Gefühle zeigen, gut über sich denken .....	11
2. Angst essen Seele auf .....	23
3. Stress in Maßen tut gut .....	47
4. Was ist dran am Gerede von Pech und Glück? .....	65
5. Gute Vorsätze: Rasch gefasst – schnell gebrochen? .....	77
6. Typisch Mann, typisch Frau und was Freundschaften ausmachen .....	87
7. Nichts geht über ein gesundes Selbstvertrauen .....	97
8. Umgangston und Wesensart der Mitspieler .....	105
9. Zwei gefährliche Gegner im Golf: dein Handicap und du .....	131
10. Strategie, das Geheimnis zum Erfolg .....	143

11. Wenn's drauf ankommt: Wohlfühlstrategie nach Maß . . .	157
12. Anschluss halten – ohne Smartphone im Einsatz . . . . .	181
13. Enttäuschungen wegstecken – aber wie? . . . . .	191
14. Atemlos! Die Zeit läuft ... . . . . .	199
15. Mein Partner, der Pro . . . . .	211
16. Training mit Schwung, Technik und Spaß . . . . .	225
17. Kaufrausch – Schnäppchen jagen oder standhalten? . . . . .	239
18. So wird man fit für Fortschritte . . . . .	247
19. Alt werden, jung bleiben – Leben im Umbruch . . . . .	261
Glossar . . . . .	271
Register . . . . .	313
Danksagung . . . . .	317
Bildnachweis . . . . .	319

# Vorwort

Der größte Stress im Alltag speist sich aus der Angst, nicht genug leisten zu können. Fehlt es an der notwendigen Gelassenheit? Wer besser mit Stress umgehen möchte, braucht vor allem eins: Selbstbewusstsein. In Verbindung mit Selbsterkenntnis kann daraus Gelassenheit entstehen.

Ich möchte Ihnen gern zeigen, wie Sie Stress bewältigen, ohne sich zu stressen. Wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken und ein glücklicher und ausgeglichener Mensch werden.

Es gibt dafür einiges zu tun, fangen wir gleich mit einer Pause an. Die Pause gehört zum Rhythmus. Echte Pausen entstehen, wenn man gedanklich loslassen kann, sich in gute Stimmung versetzt und für positive Erlebnisse sorgt. Für den Gefühlshaushalt sollte das Glas immer halb voll, nie halb leer sein. Es geht darum, gute Emotionen und schöne Erinnerungen abzurufen. Abschalten in angenehmer Form will gelernt sein.

In diesem Buch werden wir uns – ich hoffe, Sie sind mit der Wir-Formulierung einverstanden – weniger mit seelischen Handicaps als mit seelischen Stärken beschäftigen. Alles, was in einer Prüfung, vor Publikum oder für ein wichtiges Projekt auf- oder anregt, wird angesprochen. *Dein Handicap ist nur im Kopf* stellt eingefahrene Ansichten infrage und neueste Sichtweisen vor. Das Buch soll Anstoß sein, sich gründlich und ehrlich mit der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen, seine Denkstrukturen zu durchschauen und starke Seiten an sich zu entdecken.

Jeder kann sich über seine Werte und Ziele klar werden und einen guten Wechsel von An- und Entspannung in seinem Alltag etablieren. Jeder sollte sich selbst steuern, sich nicht durchs Leben treiben lassen, sondern die Zügel selbst in der Hand halten. So stellt sich auf lange Sicht Ruhe und Gelassenheit ein.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass man immer dann am besten ist, wenn man sich nicht über die Maßen anstrengen und verbiegen muss. Allerdings erfordert es Mühe, dahin zu kommen, wo es mühelos wird.

Natürlich gibt es, wenn Stress ins Spiel kommt, keine Patentlösung. Grundsätzlich gilt aber: Jeder Mensch hat die Fähigkeit in sich, mentale Stärke zu mobilisieren, um im richtigen Moment Höchstleistungen zu erbringen. Am Beispiel Golf können wir das wunderbar erfahren. Machen Sie mit, der Sport ist einmalig – genau wie Sie.

In sportlicher Verbundenheit, mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, reading "Bernd Litti". The signature is written in a cursive, flowing style with a horizontal line at the end.

Bernd H. Litti







## 1. Kapitel

# Gefühle zeigen, gut über sich denken

◀ *Wer seine Gefühle zulässt, gewinnt. Zu merken: Was tut mir gut, wo sind meine Grenzen, setzt eine gute Wahrnehmung von sich selbst voraus. Eine Begeisterung, die offensichtlich ansteckend wirkt.*

Golf Lounge, Hamburg

*Emotionen kommen immer wieder hoch, besonders, wenn's mal nicht klappt. Doch nicht die einzelne Niederlage entscheidet über den Erfolg, sondern meist der Umgang mit ihr. Hoch motivierte Menschen können Ziele dadurch erreichen, dass sie sich deren Verwirklichung vorstellen. Doch natürlich muss die Denkweise zur psychischen Konstitution passen. Erfolgsdenken allein hilft noch nicht auf die Sprünge.*

## Wer Emotionen zulässt, gewinnt

Die meisten Menschen tun sich schwer, über Ängste zu sprechen und Selbstzweifel zuzugeben. Besonders im Sport widerspricht das dem Heldenmythos. Dabei gehören starke Emotionen im Büro, in der Kunst und auch im Sport zu den Triebfedern für außergewöhnliche Leistungen.

K.-o.-Gedanken führen ein Eigenleben im Kopf und werden mit der Zeit immer dominanter. Menschen, die sich aus Prinzip gegen eine Verhaltensreflexion wehren, vergessen eines allzu leicht: dass sich Empfindungen, die sie als Gefühlsduselei abtun, genauso wenig abschalten lassen wie der Pulsschlag oder die Verdauung. Wer das nicht einsieht, weil er sich keine Blöße geben möchte, bei dem nagt der Selbstzweifel stets im Hinterkopf.

Viele Menschen werden von Ängsten gequält – trotz eines komfortablen Lebens. Sie fürchten sich vor dem Abstieg, vor Fehlern und vor Wettkämpfen, vor all den Widrigkeiten des Lebens. Im Alltag sehen sie sich in permanenter Konkurrenzsituation. Alles wird verglichen: Körper, Kinder, Kontostand. Medial inszenierte Idealbilder

bläuen uns ein, wie wir auszusehen, zu wohnen, zu essen und zu trinken haben. Und eben auch, wie wir erfolgreich Sport betreiben sollen.

Manchmal sieht man Leute, die trotz innerer Hingabe und guter sportlicher Ansätze nicht vorankommen. Zu schnell brennt bei ihnen eine Sicherung durch. Und zu lange brauchen sie, um sich dann wieder zu fangen. Die meisten Menschen haben ja nie richtig gelernt, mit Nervosität umzugehen – im Gegensatz etwa zu Ärzten, Polizisten und Piloten, die nach einem Auswahlprozess vom ersten Tag ihrer Ausbildung an auf Extremsituationen vorbereitet wurden.

Vergleichbare Situationen lassen den einen verzweifeln, während ein anderer sie als Anreiz sieht, um sein Potenzial zu entfalten. Stress macht sich erst dann breit, wenn man meint, bestimmte Ansprüche nicht erfüllen zu können. Deshalb sollte jeder prüfen, was er selbst tun kann, um Stress einzudämmen oder zu verhindern.

Wer vor einer schwierigen Aufgabe, Präsentation oder Prüfung schon im Vorfeld zu sich sagt: »Du brauchst keine Angst zu haben, es wird schon nicht so schlimm«, zieht sich mental runter. Die Schlüsselwörter »Angst« und »schlimm« bleiben im Kopf hängen und belasten. Wir strahlen aus, was wir von uns denken. Trostspendende Allerweltsätze sind in Krisenphasen keinen Pfifferling wert. Von wegen »Kopf hoch«, »Andere sind noch schlechter!« oder »Mensch, reiß dich zusammen, es wird schon wieder!«, auch wenn's objektiv gesehen sogar stimmen mag. Es tut jedem weh zu verlieren. Wenn die Seele Not leidet, gibt es keine gewöhnlichen Niederlagen. Jeder Misserfolg – egal, ob beim Sport oder im Berufsalltag – wird dann zum Desaster erklärt. Doch wer sich ständig überfordert, verliert den Blick fürs Wesentliche. »Du darfst keine Fehler machen!«, »Hoffentlich geht nicht so viel schief«, »Das packe ich ja doch nicht«: Weg damit!

Gedanken erzeugen Gefühle und schlagen sich oft schmerzlich auf das Verhalten nieder, haben körperliche Reaktionen zur Folge. Es ist nie zu spät, seine Einstellung zu ändern. Sobald man sich bei ei-

nem negativen Gedanken ertappt, ersetzt man ihn durch ein positives Gegenargument. Negative Sätze sollten am besten ganz aus der Gedankenwelt gestrichen werden. Tipp: Betten Sie interessante Gedanken in Geschichten ein. Sogar in der Bibel sind es die Geschichten, die uns dazu bringen, darin zu lesen. Motivation ist ohne Geschichtenerzählen schwer möglich. Selbst eine mathematische Gleichung ist eine Geschichte.

## Negatives in Positives wenden

Unser Gehirn hört wirklich zu, wenn wir Geschichten mit unseren Gedanken verbinden, wenn wir Negatives in Positives wenden. Der Einsatz von guten Antreibern verbessert die innere Einstellung. Doch ganz so einfach funktioniert das Gedankendrehen bei vielen Menschen nicht, weil sie unterschätzen, wie viel Disziplin man braucht, um sich vor neuen Aufgaben oder Herausforderungen sinnvoll starkzureden, etwa mit Sätzen wie:

- Ich bin gut vorbereitet und bleibe ganz ruhig.
- Ich bin jetzt mutig und lass mich nicht hängen.
- Das werde ich genießen und schaffen.
- Das packe ich noch.
- Daraus werde ich lernen.
- Ich schaffe das – wie vieles zuvor.

Erfolgreiche Sportler führen gern positive Selbstgespräche. Diese Antreiber, also Motivatoren, helfen ihnen in Stresssituationen, zuversichtlich an die Sache ranzugehen. Erfolgreiche Sportler wissen, aufmunternde Gedanken strahlen auf den ganzen Körper aus und richten einen auf, weil die Gefühlslage und die Körperhaltung dieselbe Sprache sprechen.

Oft ist das Abrufen freudiger Erinnerungen der Schlüssel zum Erfolg. Gedanken an einen zurückliegenden Sieg, ein schönes Erlebnis oder eine erfreuliche Einsicht wirken erlösend und setzen Glücksgefühle frei. Gute Erinnerungen auf der »Festplatte im Kopf« zu speichern und sie vor neuen Aufgaben abzurufen ist eine wirksame mentale Technik.

Diese Reminiszenztechnik hilft in akuten wie andauernden Stresssituationen, gezielt an vergangene, positiv verlaufene Ereignisse anzuknüpfen. Die Erfahrung, eine Situation gemeistert zu haben, wirkt positiv nach. Jeder, wirklich jeder von uns verfügt über ein Repertoire an schönen Erinnerungen. Nur wird die stressmindernde Wirkung dieser Reminiszenztechnik selten genutzt, weil man sie halt nie erprobt hat.

## Allein durch Erfolgsdenken bleibt meist alles beim Alten

Alltagsstress, Krisen und Konflikte lösen sich natürlich nicht allein durch »Tschakka-Tschakka«-Geschrei auf. Ebenso wenig beim Lauf über glühende Kohlen. Auch wird der Belastungspegel durch das Warten auf ein Wunder nicht geringer.

Hilfesuchende, die zwanghaft positiv denken wollen, bewältigen so in schweren Zeiten kaum ihre Probleme. Es nützt auch nichts, sich im Austausch mit anderen in seinen Absichten nur bestärken zu lassen. Dabei redet man sich bloß günstige Eigenschaften oder Bedingungen ein, für die es mit klarer Sichtweise auf die Anforderungen oft an den Grundlagen fehlt. Es ist gefährlich, einfach zu glauben und darauf zu vertrauen, dass alles gut ausgeht, wenn nur positiv gedacht wird.

Wer sich zu leicht zu optimistischer Zuversicht verleiten lässt, sollte prinzipiell sein Vorhaben hinterfragen: Was ist das Schlimms-

te, was passieren kann? Besonders bei Leuten mit grandiosen Fantasien, insbesondere mit dem Hang, sich Dinge schönzureden und durch die rosarote Brille zu sehen, ist der Blick für Fallstricke getrübt. Fantasieerfolge verführen oft dazu, die erwünschte Zukunft zu früh zu genießen. Es bringt nichts, sich zu stark mit Luftschlössern zu beschäftigen. Warum? Die Wirkung der Träume im Kopf kann leicht verpuffen, weil die Wirklichkeit sie letztendlich platzen lässt.

Es gibt Situationen, da ist es besser, sich Misserfolgsszenarien hinzugeben. Es kann von unschätzbarem Wert sein durchzuspielen, was alles schiefgehen kann – wenn rechtzeitig ein Plan B vorliegt. Dieser Notfallplan kann ein Mix aus positiven Fantasien und Reflexionen über die Realität sein. Mit dem Ausmalen der erwünschten Zukunft, aber auch mit dem Vorstellen möglicher Hindernisse zeigen sich bereits Lösungen im Vorfeld, die in der Konsequenz ein gutes Ende in Aussicht stellen.

## Seelische Stärke gezielt trainieren

Was heißt eigentlich »mental gut drauf«? Mentale Stärke zeichnet jene aus, die unter Druck ruhig bleiben und im Rahmen ihrer Fähigkeiten realistisch denken können. Sie ist nichts weiter als die Fähigkeit, sein Potenzial auszuschöpfen.

Es gibt bei Druck im Alltag – oder im Golfturnier – keine Patentlösung. Doch generell gilt: Jeder hat die Anlagen in sich, mentale Stärke mobilisieren zu können, um, wenn es darauf ankommt, sein Bestes zu geben. Erkenntnisse der modernen Hirnforschung helfen dabei, diese persönliche mentale Stärke (Mental Toughness, wie Experten sagen) abzurufen.

Die Grundzüge des mentalen Trainings werden seit einigen Jahren von der Sportpsychologie intensiv erforscht. Sie funktionieren nach den leicht zu merkenden vier C:



1. Control
2. Commitment
3. Challenge
4. Confidence

1. **Control:** Darunter versteht man die Gewissheit, seine Gefühle beeinflussen und trotz aller Widrigkeiten des Lebens die Kontrolle über sich behalten zu können. »Emotionen und Aktionen sind aufs Engste miteinander verbunden«, lehrt der niederländische Psychologe Nico Frijda, einer der Vordenker der Emotionsforschung. Er ist der Überzeugung: Wer sein Handeln bestimmen will, muss zuerst seine Gefühle unter Kontrolle bekommen.

2. **Commitment:** Dabei geht es um die Bereitschaft, sich bei dem, was man tut, voll einzubringen und alles dafür zu geben.

Tiger Woods war in seiner besten Golferzeit als Herzensbrecher bekannt. Die Zuschauer liebten ihn wegen seiner Spielweise. Wenn er bei einem Turnier seine Teilnahme zusagte, schossen die Einschaltquoten bei den TV-Sendern durch die Decke. Leidenschaft war für ihn lebenswichtig. Auch heute ist Tiger immer noch ein Spieler, der stets alles geben will – um sein Erregungsniveau, wie Profis sagen, der jeweiligen Situation anzupassen. »Leidenschaften sind die Wildwasser der Seele«, sagte schon Friedrich Nietzsche.

3. **Challenge:** Hier handelt es sich um die Fähigkeit, Aufgaben und Herausforderungen nicht gleich als Bedrohung, sondern immer zuerst als Chance zur Weiterentwicklung anzusehen.

Ein bekanntes Stressopfer ist der deutsche Weltklassegolfer Bernhard Langer. Als sein Yips – ein unkontrollierbares Muskelzucken insbesondere beim Putten – ausbrach, bekämpfte er es mit dem Wechseln des Schlägers. Er gab allein dem Material die Schuld. Auf diese Art kamen wohl über 120 verschiedene Putter in seinem Fun-

das zusammen. Doch das große Zittern auf dem Grün blieb. Erst mit der Zeit bekam der willensstarke deutsche Vorzeigegolfer sein rätselhaftes Muskelzucken auf dem Grün in den Griff – modernen Trainingsmethoden, neuartigen Besenstiel-Puttern und alter Pendeltechnik sei Dank.

4. **Confidence:** Das ist ein unerschütterliches Vertrauen in seine Fähigkeiten, verbunden mit Selbstsicherheit im Umgang mit anderen.

»Ich werde das Kinn meines Gegners in ein Schlachtfeld verwandeln.« Mit solchen Sprüchen hat sich der legendäre Muhammad Ali einst vor dem Kampf bei der Pressekonferenz starkgeredet und den Gegner geschwächt. Ali hat nicht nur Boxgeschichte geschrieben, er hat schon zu Lebzeiten entscheidend dazu beigetragen, die Sportpsychologie populär zu machen.

## Die unsichtbare Kraft

Ob Ali, Bernhard oder Tiger, alle drei Ausnahmesportler vereinte eine robuste Psyche. Sie hilft, um die ständig steigenden Anforderungen des Arbeitslebens zu meistern, Rückschläge zu verkraften oder persönliche Krisen konstruktiv zu bewältigen.

Im Umgang mit Stress haben beispielsweise Hobbygolfer oft ihre persönlichen Probleme. Viele betreiben den Sport mit bedeutungsvoller Miene und gehöriger Ehrfurcht. Doch übertriebene Ernsthaftigkeit, wie sie auch manche langjährige Golfspieler an den Tag legen, taugt wenig zur Nachahmung. Betretenes Schweigen oder beschwichtigendes Trostgerede nach einem verzogenen Drive, einem vorbeigeschobenen kurzen Putt oder »fetten Schlag« ins Wasser – das alles zieht schlechte Stimmung nach sich.

Es gibt glücklicherweise auch Golfer, die auf den Spielbahnen unerschütterliche Fröhlichkeit versprühen. Allerdings trifft man eine

herzerfrischende Ausstrahlung und Aura eher selten – auch im Alltag. Echte Fröhlichkeit des Gegenübers steckt einfach an und kocht selbst Menschen weich, die sich krampfhaft jedes Lächeln verbeißen. Menschen mit ausgeprägtem Charisma bleiben unter enormem Druck ruhig. An ihnen prallt die Kritik nörgelnder Spieler ab wie ein Gummiball vom Parkettboden.

Für diese unsichtbare Kraft gibt es in der Sportpsychologie und den ihr verwandten Disziplinen ein Wort: Resilienz. Der Begriff hat seinen Ursprung im lateinischen Verb *resilire*, was so viel wie abprallen bedeutet. Wer also im Zusammenhang mit geistiger Gesundheit das Wort Resilienz verwendet, spricht über die psychische Widerstandsfähigkeit, über die ein Mensch verfügt. Sie ist übrigens nichts Naturgegebenes – jeder gesunde Mensch kann resilienter werden.

Resiliente Menschen scheinen über eine unsichtbare innere Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten auf Kurs hält. Mit ihrer robusten Psyche können sie Krisen effektiv meistern. Oft gehen sie aus Tiefs eher gestärkt als geschwächt hervor. Diese Fähigkeit gilt zunehmend als Garant für den erfolgreichen Kampf gegen Alltagsstress. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung und Mourlane Management Consultants bestätigt, dass resiliente Menschen drei Merkmale in sich vereinen: Sie sind

optimistischer,  
disziplinierter und  
empathischer als andere.

Menschen mit ausgeprägter Resilienz steuern ihre Emotionen besser, glauben an ihre Fähigkeiten und setzen sich stets neue herausfordernde Ziele. Ganz nach dem Motto: Gut über sich denken – und ruhig jeden Tag etwas wagen!

## Tipps, wie Sie Ihre Resilienz erhöhen können

- Verabschieden Sie sich vom Getriebensein, übernehmen Sie Verantwortung und schlüpfen Sie aus der Opferrolle, indem Sie weniger lamentieren, sondern mehr handeln.
- Geht etwas schief, schieben Sie ab sofort die Schuld nicht auf die Umstände oder die anderen, sondern überlegen und reflektieren Sie, welchen Anteil Sie selbst an der Situation haben.
- Hinterfragen Sie Glaubenssätze kritisch: von wegen »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen« oder »Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen«. »Der frühe Vogel ...« kann uns mal oder »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.«.
- Ein gesunder Menschenverstand braucht keine in Stein gemeißelten Prinzipien und eisernen Regeln.
- Nehmen Sie auf keinen Fall, wenn etwas nicht klappt, alles bedingungslos hin, hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal.
- Aktivieren Sie die Bereitschaft, bisherige Gewohnheiten und als selbstverständlich empfundene Eigenarten zu hinterfragen.
- Überlegen Sie, wie wahrscheinlich ein Worst-Case-Szenario ist. Diese Methode hilft, zu einer realistischen Einschätzung zwischen Worst- und Best-Case-Erwartungen zu kommen.
- Gestalten Sie Ihre Beziehungen mit hoher Empathie. Im Sinne von: Es ist alles in Ordnung, alles ist gut – und ich tue etwas dafür!





## **2. Kapitel**

# Angst essen Seele auf

◀ *Ein Golfer muss ständig Kontrolle über sich haben. Wenn man ihm diese Anstrengung allerdings ansieht, ist er kein guter Golfer.*

Golfclub Starnberg e. V.

*Angst produziert die unterschiedlichsten Verhaltensweisen. Wenn Multitasking zur Norm geworden ist, man von früh bis spät To-do-Listen abarbeitet und sein Stressempfinden durch selbst gemachten Druck potenziert, bekommt man oft Angst im Berufsalltag. Beim Golf ist es der erste Schlag: Obwohl er nur einer von vielen Schlägen ist, zählt er bei vielen Golfern aus psychologischen Gründen zu den schwierigsten.*

## Wenn das Stresssystem anspringt

Führungskräfte gehen davon aus, dass Mitarbeiter ihre ganze Kraft in der Firma einsetzen und den Stress daheim abbauen. Doch das läuft nicht so. Genauso wenig wie es ausreicht, den Beschäftigten eine Art von Achtsamkeitstraining nahezu legen, damit sie lernen abzuschalten.

»Wir müssen Gas geben, sonst schluckt uns die Heuschrecke«, sagt der Boss. Viele Gedanken über seine Drohung macht er sich nicht. Obwohl sie im Klartext für die Mitarbeiter heißt: Möglicherweise verliert ihr eure Arbeitsplätze. Leichtfertige Aussagen wie diese produzieren im Unternehmen keine guten Gefühle. Vielleicht wollte der Vorgesetzte seine Leute ja nur anspornen, damit sie ihre Aufgaben gut und fristgerecht erledigen. Doch wer mit einem flapsigen Spruch derartigen Druck erzeugt, der kann von seinen Mitarbeitern nicht erwarten, dass sie konzentriert ein entscheidendes Projekt durchziehen und kreativ neue Ideen entwickeln. Denn Entdeckerfreude und Gestaltungslust hat man nur in positiver Stimmung, wie die Emotionsforschung offenbart.



Die Sorge um den Arbeitsplatz lässt viele Menschen zwangsläufig in die Stressspirale rutschen. Die Angst, den Job zu verlieren, wird allgegenwärtig, weil unser Gefühlshaushalt nicht punktuell funktioniert. Die Angst, dass der Laden – salopp gesagt – dichtgemacht oder verhökert werden könnte, bleibt nach Feierabend hartnäckig und raubt einem den Schlaf.

Besonders schwer wiegt Dauerstress. Vor allem Arbeitslose machen Erfahrungen, die im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaft sind. Kein Wunder, dass Menschen ohne Arbeit oft schlechte Gesundheitswerte haben. Von außen kriegen sie zu hören: »Lass dich nicht so hängen, jetzt rei dich doch mal zusammen, das wird schon alles wieder!« Doch der Dauerstress, 24 Stunden am Tag vom Arbeitsprozess ausgegrenzt zu sein, einfach nicht dazuzugehören, nagt am Selbstbewusstsein. Wir sind soziale Wesen. Wir suchen immer nach Gelegenheiten, mit anderen etwas zu tun. Wir wollen verbunden sein, zeigen, was wir draufhaben. Die Arbeit ist für viele Menschen ein wesentliches Beziehungsgefüge.

Aber nicht nur Arbeitslose, auch Vielverdiener und reiche Erben sind nicht selten verdrossen oder gar unglücklich. Manche klagen über hohe Stresswerte, weil sie ständig mit der Angst leben, sie könnten morgen Geld, Macht und Status aufs Spiel setzen oder gar verlieren.

## Tipps, wie Sie die Stressspirale vermeiden können

- Streifen Sie die Angst ab, nicht genug zu leisten.
- Erliegen Sie nie dem Drang, immer alles erstklassig machen zu müssen. Ein ordentliches Mittelmaß genügt häufig.
- Folgen Sie idealerweise Ihrer Berufung, bemühen Sie sich um gute Arbeit und bleiben Sie demütig dabei: »Nicht ich bin wichtig, sondern das, was ich tue!«

- Sagen Sie sich im Stressfall: »Ich kann meine Gelassenheit aktivieren, indem ich mir schöne, hoffnungsvolle, positive Bilder und Stimmungen vorstelle!«
- Bei aller wohlwollenden Haltung mancher Chefs – ihre Ziele sind selten die des Mitarbeiters. Welche Führungskraft bremst schon in Fürsorge einen guten Mitarbeiter aus und schützt ihn vor Überlastung? Schließlich ist in der Zitrone noch Saft. Kümmern Sie sich gut um sich selbst.
- Bleiben Sie sich selbst gegenüber kritisch, halten Sie fest, was Sie ärgert – und freut. Lachen Sie, wann immer es etwas zu lachen gibt.

## Die Angst vor dem ersten Golfschlag

Plötzlich zittern die Hände, das Herz hämmert, und das Gefühl, sich am liebsten in Luft aufzulösen, wird übermächtig. Das alles sind unwillkürliche Reaktionen des Körpers auf Überanstrengung in einer schwierigen Situation, deren Verlauf wir nicht vorhersehen können.

Warum macht im Golf der erste Abschlag so viel Stress? An keiner Stelle auf dem gesamten Golfkurs sind so viele Zuschauer. Sie befinden sich auf der nahen Terrasse, stehen auf dem Übungsgrün oder kommen gerade vom Parkplatz. Nirgends schenken so viele Menschen unserer Aktion Aufmerksamkeit, um sie zu belächeln oder zu bestaunen.

Die Angst vor der Blamage wird riesengroß. Um ungeschoren aus der sich vielleicht anbahnenden Peinlichkeit herauszukommen, wollen viele bei Turnieren den ersten Schlag schnell hinter sich bringen und legen nervös und völlig untypisch los.

## Die Zuschauerkulisse treibt manche in den Größenwahn

Mit einer »Mir ist alles egal«-Einstellung versuchen einige Spieler, vor Publikum Eindruck zu schinden, unternehmen bewusst den zu waghalsigen Versuch, den Ball mit einem gewaltigen Drive ins Spiel zu bringen, und scheitern kläglich. Wütend verschwinden die sogenannten Bumbum-Spieler zwischen kniehohen Brennesseln oder in dornigem Gestrüpp auf der Suche nach ihrem Ball. Wie aus heiterem Himmel ist ihr gutes Gefühl von der Übungswiese plötzlich weg. Sie sind verzweifelt, ertragen nur schwer die mitleidigen Blicke des durchspielenden Flights.

Natürlich haben wir von Spielern gehört, denen angeblich vor Publikum regelmäßig gute Schläge gelingen. Wir gehören nicht zu den Glücklichen, genauso wenig liegt uns Imponiergehabe. Baut sich wegen der Zuschauergalerie Stress auf, legen wir keinen übertriebenen Ehrgeiz in den ersten Drive und schämen uns nicht, zu unserem Lieblingsholz oder -eisen zu greifen. Kalkül statt hirnlosen Mut haben wir uns auf die Fahnen geschrieben. Wir kommen erfolgreich über die Runde: mit Know-how statt Hau-Drauf.

Spieler, die mit gefühlskaltem Verhalten nach einem schiefgegangenen Schlag auffallen, fressen oft Ärger und Frust tief in sich hinein, was mit der Zeit Spuren im Selbstbewusstsein hinterlässt. Immer nur die Zähne zusammenzubeißen oder die Ohren steifzuhalten und ruhig zu bleiben befreit keinen vom Stress.

Stress im Golf variiert von Mensch zu Mensch. Was den einen krank macht und eine Belastung ist, ist für den anderen normal und schadet ihm überhaupt nicht. Stress macht sich, wie bereits in Kapitel 1 erwähnt, immer erst dann breit, wenn man meint, bestimmte Ansprüche nicht erfüllen zu können.

Es geht in Stresslagen nicht um Leben und Tod. Es fühlt sich aber manchmal so an. Die Angst vor dem Scheitern ist einfach da. Natürlich

spielen psychische und soziale Faktoren eine bedeutende Rolle, wie Menschen ihre Angst weitgehend in den Griff bekommen – doch besiegen kann man sie nie ganz. Deshalb greifen viele aus Furcht vor dem Versagen zu Alkohol oder Tabletten. Stimmungsaufheller in Form von Süßigkeiten, Nikotin oder chemischen Aufputschern bringen allerdings nichts. Ohne ärztliche Anordnung Finger weg von Betablockern und Tranquilizern, um zum Beispiel die Hand beim Putten ruhig zu bekommen. Mag sein, dass sie kurzfristig Erleichterung verschaffen, doch langfristig sind sie mit nicht zu unterschätzenden gesundheitlichen Risiken behaftet. Sicher, üble Stressquellen im Spiel lassen sich nicht einfach eliminieren. Aber wir können lernen, mit ihnen umzugehen.

Hat sich im Lauf der Zeit, zum Teil aus Gewohnheit, belastender Stress zu einem schier unüberwindbaren Berg aufgestaut, lässt er sich nicht so ohne Weiteres von heute auf morgen aus dem Weg räumen. Schritt für Schritt finden wir heraus, am besten mit einem vertrauten Menschen, wo die Symptome für den Stress am ersten Abschlag liegen, weshalb sie uns belasten und warum sie mitunter aufs ganze Spiel übergreifen.

Stressabbau beginnt im Kopf. Wir müssen unsere Vorbereitungsphase, unsere Denkweise und unsere Spielart analysieren, neue Prioritäten setzen und stressfördernde Angewohnheiten ändern. Wer es versteht, sachlich und fair mit sich umzugehen, schränkt folgenschwere Fehler ein.

In schlimmen Fällen geht Stress unter die Haut. Vor lauter Aufregung zuckt ein Auge, sprießt plötzlich ein Pickel im Gesicht, oder die Wangen laufen rot an. Augenfälliger kann der Beweis nicht sein. Der schlechte Schlag löst ein inneres Erdbeben aus. Der Betroffene fährt buchstäblich aus der Haut. Das größte Organ meldet wie ein hochempfindlicher Seismograf mentale Schwankungen. Nur wer sich wohlfühlt in seiner Haut, dem bleiben mentale Schwankungen erspart. Je besser wir uns selbst beobachten, desto leichter stellen wir fest, zu welchem Zeitpunkt die Stimmung von gut in mies kippt.

## Sicher ins Spiel kommen

Haben wir unseren Schwung von der Driving Range noch frisch und gut im Gedächtnis, setzen wir ihn selbstbewusst zum ersten Abschlag ein und denken nie: »Eigentlich traue ich mich nicht.«

Aber auf schmaler, schwieriger Startbahn beherzigen wir, auch wenn es uns noch so reizt: Keinen Schlag mit geringer Erfolgchance ausführen! Je mehr wir unser echtes Können nutzen und an unser Spielsystem anpassen, umso erfolgreicher funktioniert das Spiel. Wir sagen keinesfalls »Ich muss«, damit setzen wir uns zu sehr unter Druck, und dann geht meist alles schief, sondern immer »Ich möchte« oder »Ich will«.

Wir verstärken unseren Vorsatz, indem wir uns an Momente erinnern, in denen wir vergleichbare Schläge am ersten Abschlag meisterten. Gute Golfer gehören zu den Glücklichen, auf die Stress positiv und befreiend wirkt, sie sogar zu Höchstleistungen führt. Deshalb scheeren wir uns auch nicht um das Gerede vom negativen Stress, laufen vor keinem Stress davon, sondern reagieren auf ihn in angemessener Weise.

## Tipps gegen die Angst am ersten Abschlag

- Die Angst wird kleiner, wenn man sich mit ihr versöhnt.
- Sätze wie »Es wird schon gut gehen« oder »Das schaffe ich schon« stärken eine optimistische Denkweise.
- Stecken Sie sich ein erreichbares Ziel für die Spielbahn, bevor Sie den Ball aufteen.
- Prüfen Sie vor dem Schlag die Erfolgsaussichten in Prozenten gemäß Spielstärke. Mindestens 75 Prozent sollten es sein.
- Spielen Sie kein Driver-Roulette. Besser gleich zu Lieblingsholz 5 oder 7 greifen.

## Stress lass nach!

Der erste Schritt, gefühlten Stress zu reduzieren, beginnt mit Entspannung in der Stille. Einfach mal zehn Minuten auf eine Bank, noch besser ins Gras setzen. Seine Gedanken beobachten und nichts allzu ernst nehmen, was einem da alles durch den Kopf geht. Mit ein bisschen Übung wird das immer leichter, und bald kann man darüber schmunzeln.

Andere erreichen mit Atemübungen den nötigen Abstand zum Geschehen. Sie regulieren die Atmung, indem sie länger aus- als einatmen, damit beruhigen sie ihren Herzschlag. Ein Lerneffekt für den Körper entsteht, wenn man während des Ausatmens innerlich ein Ruhewort, zum Beispiel »Pau-se«, sagt. Mit der Zeit sackt die Anspannung schon beim Gedanken an das Wort ab. Bereits zehn Atemwiederholungen können genügen, um Stress abzubauen.

Wer im Stress ist, neigt zu flacher, schneller Atmung. Körper und Kopf werden nicht hinreichend mit Sauerstoff versorgt. Was zur Folge hat, dass wir weniger leistungsfähig sind und uns noch gestresster fühlen. Manche verlieren die Nerven, atmen unbewusst anders und ändern plötzlich bewährte Vorgehensweisen.

Konsequentes Ausatmen schafft Platz für mehr frische Luft im Körper. Zudem fördert es reflexartig ein kräftiges Einatmen. Wir erhalten mehr Sauerstoff. Mehrmals langsam tief ein- und ausatmen hilft, um zu innerer Ruhe zu kommen. Eine einfache Übung mit großer Wirkung. Sie eignet sich sogar für eine Schnellentspannung zwischen den Schlägen oder bei eng gesetzten Geschäftsterminen.

Vieles im Leben gründet auf Rhythmus, das Schwingen, das Gehen, das Reden und das Arbeiten. Ab sofort lassen wir Außenstehende unseren Stress nicht mehr spüren, und Selbstzweifel erhalten bei uns keine Freiräume mehr. Der Angst, von anderen schlecht bewertet zu werden, geben wir keinen Raum. Die Stressauslöser dürfen auf keinen Fall im Hinterkopf weiterschweben. Sicher, das ist nicht ein-

fach, doch wer anfängt, sich zu mögen, lernt, zu sich zu stehen. Und erfreut sich jedes Mal still an den Rückmeldungen aus seinem Umfeld, dass man neuerdings so ausgeglichen sei.

## Entspannungstechniken gegen Angstzustände

Ein Golfer vor dem alles entscheidenden Putt, ein Musiker vor dem größten Auftritt seiner Karriere, ein Bewerber kurz vor dem Vorstellungsgespräch: Sie alle stehen unter Stress. Er kann sie daran hindern, so aufzutreten, wie sie es im besten Fall könnten. Oder er kann ihnen helfen, sich zu konzentrieren.

Gewisse Entspannungstechniken können die Angst nehmen, die man vor dem verflixten finalen Schlag, vor dem großen Spiel oder wichtigsten Termin hat. Manche Methoden sind nicht nur hilfreich für die nächste Stresssituation, sondern auch nachhaltig, um die Ängste in Schach zu halten oder gar ganz zu nehmen. Sie sind auch geeignet, Ressourcen zu aktivieren, die den Golfer, den Musiker und den Bewerber kurz vor dem entscheidenden Augenblick motivieren.

Entspannungstechniken sollte man sich von Profis beibringen lassen. Erst wenn sie internalisiert wurden, kann man sie so schnell abrufen, dass einen auch die absurdesten Situationen nicht mehr aus dem Konzept bringen.

## Es ist, wie es ist: Achten wir bloß drauf!

### Achtsamkeitstraining

Seinen Verfechtern haftet häufig das Image von Esoterik und Wollsocken an. Wer meditiert, gehört zur Räucherstäbchenfraktion und ist aus einer anderen Welt. »Ich kann es verstehen«, sagte jemand, der



Bernd H. Littl

## **Dein Handicap ist nur im Kopf**

So werden Sie mental stark

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-17673-1

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2017

In angespannten Situationen die Ruhe zu bewahren und die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist eine Kunst, die wenige beherrschen. Doch man kann sie erlernen und auch große Herausforderungen meistern. Mithilfe mentaler Techniken, wie sie im Golf trainiert werden, kann man Stress vermeiden und Resilienz aufbauen. Bernd Littl ist ambitionierter Golfer und erklärt anschaulich, wie Nervenflattern und Unsicherheit der Vergangenheit angehören.

+++Der Klassiker des Golf- und Stresscoachings in komplett überarbeiteter und erweiterter Ausgabe+++



[Der Titel im Katalog](#)