

## 2.

# Der 15. Schläger

Es wäre faszinierend und lehrreich zugleich, wenn Tiger Woods oder Annika Sörenstam eines Tages ein Interview gäben, in dem sie ganz offen über ihr Selbstvertrauen sprechen. Aber das wird nie passieren, denn beide kennen unsere Medienkultur zu genau, als dass sie ihre innersten Gedanken offenlegen würden.

Tiger und Annika sind momentan die Spieler, die mit dem Turnierdruck am besten zurechtkommen. Das heißt aber nicht, dass sie auch die besten physischen Voraussetzungen aller Spieler haben. Beide haben in jahrelangem, hartem Training bewundernswerte technische Fertigkeiten erworben, aber keiner der beiden ist fehlerlos. Beim Putten ist Annika nicht immer brillant, und Tiger hat mit dem Driver so viele Probleme, dass man manchmal glauben könnte, die Yips hätten ihn heimgesucht. Und auch sonst sind sie nicht immer und überall die Besten. Bei jedem Turnier der PGA oder LPGA sieht man auf dem Übungsgelände Spieler, die den Ball genauso weit oder genauso gerade schlagen, die die Chips genauso nahe an die Fahne setzen und genauso viele Putts versenken.

Was diese beiden Spieler aber von ihren Konkurrenten unterscheidet, ist meiner Meinung nach ihr Selbstvertrauen. Und das nenne ich ab jetzt ihren 15. Schläger. Ganz tief im Inneren spüren beide, dass sie jeden Konkurrenten schlagen können. Diese innere Gewissheit macht es ihnen möglich, unter Druck so gut zu spielen.

Die meisten Konkurrenten denken ganz einfach nicht so wie sie.

Wenn ich mir den 15. Schläger eines Spielers vorstelle, dann wandern meine Gedanken in meine Kindheit zurück, als ich im Rutland Country Club in Vermont als Caddie jobbte. Damals sprachen viele Spieler und Caddies davon, dass sie einen Lieblingsschläger hätten. Vielleicht waren damals die Fertigungstoleranzen nicht so eng, sodass sich alle Schläger eines Satzes tatsächlich unterschiedlich anfühlten. Oder man nannte einen Schlägersatz aus Einzelschlägern sein Eigen, die man entweder günstig gekauft oder geschenkt bekommen hatte, und ein Schläger im Bag fühlte sich einfach besser an als die anderen. Heute spricht kaum jemand von einem Lieblingsschläger, wahrscheinlich weil moderne Schläger besser gemacht sind und die Spieler meist komplette Sätze kaufen.

Damals hatten aber viele Spieler einen Lieblingsschläger, mit dem sie sich besonders wohlfühlten. Das war vielleicht ein Eisen 8, das bei jedem Annäherungsschlag unter 115 Meter eingesetzt wurde, oder ein alter Brassie (ein Holz 3), mit dem jeder Abschlag sicher in der Mitte des Fairways landete. Und oft funktionierte dieser Schläger tatsächlich besser als alle anderen Schläger im Bag.

Meiner Meinung nach lag das nicht daran, dass diese Schläger vom Material her besser oder für den jeweiligen Spieler besonders gut geeignet waren. Ich glaube, dass einfach ein Gefühl des absoluten Selbstvertrauens entstand, sobald ein Spieler diesen Lieblingsschläger in Händen hielt. Er hoffte nicht einfach darauf, dass der Ball in die richtige Richtung gehen würde, er wollte den Ball nicht einfach an einen bestimmten Punkt spielen, sondern er wusste, dass genau das gelingen würde. Und das machte den Unterschied aus.

Wenn ich von Ihrem 15. Schläger spreche, dann ist damit kein echter gemeint. Ich weiß, dass die Regeln nur 14 Schläger erlauben. Ich denke stattdessen an dieses absolute Selbstvertrauen, diese Gewissheit, dass der Ball genau dort landen wird, wo er soll. Und das will ich Ihnen mit diesem Buch vermitteln. Es geht um ein

Gefühl, das Sie in jeder Lage auf dem Golfplatz abrufen können, egal, unter welchem Druck Sie stehen. Es geht um das Gefühl, das Tiger und Annika auf den letzten Bahnen eines Turniers haben.

Falls Tiger oder Annika wirklich offen sprechen würden, würden sie vielleicht sagen: „Ich bin der beste Spieler bzw. die beste Spielerin der Welt – keiner war bisher besser. Wenn ich antrete und mein normales Spiel spiele, bleibt für die anderen bestenfalls der zweite Platz. So gut bin ich nun einmal.“

Das sagen sie natürlich nicht wirklich, weil sie wissen, dass sie damit viele Menschen vor den Kopf stoßen würden. Muhammad Ali wurde gehasst, wenn er voraussagte, in welcher Runde er einen Gegner k.o. schlagen würde. Joe Namath wurde beschimpft, als er garantierte, dass seine Jets die Baltimore Colts beim Super Bowl III besiegen würden. Ali und Namath blieben so populär, weil ihre Vorhersagen letzten Endes eintrafen. Wenn man aber zu viel Selbstbewusstsein zeigt, wird das in unserem Kulturkreis als Zeichen von einfältiger Arroganz gewertet. Clevere Sportler wie Tiger und Annika haben gelernt, über ihre wirklichen Gefühle nicht öffentlich zu sprechen. Manche tragen sogar eine Fassade der Demut zur Schau, die ihre innere Arroganz verbirgt, damit sie niemanden gegen sich aufbringen. Ich kann verstehen, warum sie so handeln, obwohl ich selbst ganz sicher kein Problem damit hätte, wenn ich das wahre Ausmaß ihres Selbstvertrauens kennen würde. Ich bewundere diese Art Selbstvertrauen bei einem Sportler. Aber da bin ich wohl anders, als andere Menschen.

In unserer Kultur gibt es eine widersprüchliche Einstellung zum Thema Selbstvertrauen. Wir versuchen einerseits, Menschen ein gewisses Maß an Selbstvertrauen zu vermitteln. Trainer von Jugendmannschaften sagen ihren Schützlingen immer: „Du kannst das.“ Clevere Mathelehrer tun das auch. Und später machen das auch clevere Vertriebsleiter. Aber wir akzeptieren Selbstvertrauen nur bis zu einer gewissen Grenze. Niemand möchte ein Kind, das

„überheblich“, „arrogant“ oder „nur mit sich selbst beschäftigt“ ist, oder wie immer man ein Übermaß an Selbstvertrauen auch bezeichnen mag. Vielleicht haben Eltern und Trainer Angst, die Kontrolle über ein Kind oder einen Athleten zu verlieren, wenn es bzw. er „zu“ selbstbewusst ist. Vielleicht haben sie auch Angst, ihre eigene Rolle als oberste Autorität zu verlieren. Oder sie fürchten, dass ein Mensch, der „zu“ selbstbewusst ist, nicht mehr lernen bzw. trainieren will. In unserem Kulturkreis wendet man sich aus den unterschiedlichsten Gründen schnell gegen Personen, deren Selbstbewusstsein über das akzeptable Maß hinausgeht. Ein alter Spruch besagt, dass „der Nagel, der herauschaut, wieder in das Brett geschlagen wird“.

Wenn Tiger und Annika öffentlich über ihr tatsächliches Selbstbewusstsein sprächen, würden sie die Hammerschläge sehr schnell spüren.

Angeber liegen mir nicht. Ich mag auch keine Menschen, die lauthals verkünden, wie gut sie sind. Aber ich bewundere die innere Arroganz, die Tiger und Annika charakterisiert. Und mit dieser inneren Arroganz sollten auch Sie sich anfreunden.

Wie in vielen anderen Bereichen gibt es auch beim Golf nicht zu viel Selbstvertrauen. Es ist mir noch nie passiert, dass ein Spieler zu mir kam und sagte: „Wissen Sie Doc, ich habe deshalb beim letzten Turnier versagt, weil ich zu selbstbewusst war.“ Hypothetisch ist es wohl möglich, zu selbstbewusst zu sein. Man könnte sich einen Spieler vorstellen, der nicht ausreichend trainiert, weil er zu selbstbewusst ist. Man könnte sich auch einen Spieler vorstellen, der aus einem Übermaß an Selbstbewusstsein heraus einen langen Schlag über ein Wasserhindernis versucht, den er eigentlich gar nicht schaffen kann. Aber nur hypothetisch. Ich kann Ihnen versichern, dass ich in meinen 30 Berufsjahren noch keinen solchen Klienten hatte. Aber ich arbeite jeden Tag mit Menschen, deren Problem ein zu geringes Selbstbewusstsein ist.

Ich möchte, dass Sie dieselbe innere Arroganz entwickeln, die Tiger und Annika zueigen ist. Sie brauchen auch keine Angst zu haben, dass man Sie plötzlich für übergeschnappt hält. Sie müssen ja niemandem sagen, wie selbstbewusst Sie wirklich sind. Aber ich hoffe sehr, dass Sie ein nach innen arroganter Spieler werden, der ruhig und selbstsicher in jeder Situation auftritt, wenn Sie dieses Buch lesen und sich an den Trainingsplan halten.

Wenn einem Spieler diese innere Arroganz fehlt, dann zeigt sich diese Schwachstelle gerade in Drucksituationen. Ich definiere den Begriff Drucksituation unterschiedlich. Wenn ich mit Golfprofis arbeite, dann verstehe ich darunter die letzten neun Bahnen eines großen Turniers, an dem sie teilnehmen. Für Amateure ist es die letzte Runde der Clubmeisterschaft, für andere vielleicht nur eine Runde mit dem Chef, oder der Moment, in dem ein Spieler auf das 18. Grün geht und ein anderer ihm sagt, dass er zum ersten Mal unter 80 liegen wird, wenn er jetzt noch das Par spielt.

Spieler mit ausreichend Selbstbewusstsein halten diesem Druck stand. Sie wissen, dass sie nicht unbedingt perfekt spielen müssen, um erfolgreich zu sein. Wenn Tiger dächte, er könne nur erfolgreich sein, wenn der Abschlag jedes Mal auf dem Fairway landet, wie viele Turniere hätte er dann wohl gewonnen? Selbstbewusste Spieler wissen, dass sie auch dann einen Weg finden werden, der sie zum Sieg führt, wenn sie nicht perfekt spielen. Deshalb sind sie sehr geduldig. Natürlich spüren sie auch die Schmetterlinge im Bauch, wie alle anderen Spieler, aber sie lassen sich davon nicht beeinflussen. Für sie ist jeder Schlag gleich wichtig oder unwichtig. Sie spielen mit derselben ruhigen Konzentration, wie im Training. Sie halten sich immer an dieselbe Routine vor einem Schlag, auch wenn sie dadurch vermeintlich erst unter Druck geraten sind. Und sie gewinnen natürlich auch nicht immer, aber sehr oft.

Spieler mit zu wenig Selbstvertrauen reagieren unter Druck ganz anders. Sie denken nicht mehr daran, dass Erfolg nichts mit

Perfektion zu tun hat. Brächte nur eine perfekte Runde den Erfolg, wie hätte dann Angel Cabrera die U.S. Open 2007 gewinnen können, nachdem er zwei der letzten drei Löcher mit einem Bogey spielte? Durch das Streben nach Perfektion verkrampfen viele Spieler nur. Sie strengen sich noch mehr an. Jeder einzelne Schlag ist für sie wichtiger, als er es sein sollte. Und dann geraten sie schon beim ersten Nervenflattern in Panik. Anstatt daran zu denken, wie oft sie eine Herausforderung schon erfolgreich bestanden haben, fällt ihnen nur ein, wie oft sie schon versagt haben. Plötzlich halten sie sich nicht mehr an die Routine vor dem Schlag. Sie machen so viele Probeschwünge, dass ihre Gedanken abschweifen oder überhaupt keinen Probeschwung mehr und schlagen noch hektischer als sonst. Sie spielen nicht mehr so gut, wie vor der Drucksituation. Und sie gehen mit dem Gefühl des Versagens vom Platz.

Vielleicht erkennen sie sogar, dass sie nur aus Mangel an Selbstbewusstsein gescheitert sind. Aber wenn ich versuche, auf diesen Punkt näher einzugehen, stellt sich meist schnell heraus, dass sie gar nicht wissen, was Selbstvertrauen eigentlich ist, wie man es entwickelt und wie man es behält.

Von Spielern höre ich oft: „Wenn ich alle Teile meines Spiels so beherrsche, wie ich es möchte, dann wird auch mein Selbstvertrauen stimmen.“ In anderen Worten, an dem Tag, an dem alle Abschlüge weit und gerade fliegen, alle Eisenschläge direkt an der Fahne liegen bleiben und jeder Putt fällt, werden sie endlich glauben, dass sie tatsächlich gewinnen können.

Diese Einstellung nenne ich „Schwungvertrauen“. Leider handelt es sich dabei um eine Chimäre. Egal, wie talentiert ein Spieler ist und wie oft er trainiert, er wird ungefähr so oft technisch perfekt spielen, wie man es schafft, quer durch Los Angeles zu fahren, ohne in einen größeren Stau zu geraten. Das ist die Natur des Golfspiels. Die technischen Abläufe sind sehr komplex. Vieles kann schief gehen. Und irgendetwas geht immer schief. Wenn Ihr Selbst-

vertrauen darauf basiert, dass alle technischen Abläufe perfekt funktionieren, verlieren Sie es, sobald ein einziger Schlag danebengeht. Ben Hogan sagte immer, für ihn sei eine Runde gut verlaufen, auf der er zwei oder drei perfekte Schläge hatte. Wenn schon Hogan nicht mehr erwartete, wie lange glauben Sie wird Ihr Schwungvertrauen die nächste Drucksituation überdauern?

Schwungvertrauen hilft Ihnen unter Druck fast nie weiter. Eine andere Art von Vertrauen schon. Dieses Vertrauen kommt aus dem Innersten des Spielers und hängt nicht davon ab, wie er an einem bestimmten Tag den Ball trifft. Nennen wir es doch echtes Selbstvertrauen. Ein Spieler mit echtem Selbstvertrauen glaubt, dass er auch an einem nur durchschnittlichen Tag besser spielen kann, als seine Konkurrenten. Er muss den Ball gar nicht perfekt treffen. Trotzdem macht er seine Punkte, trotzdem kann er gewinnen.

Wenn ich das erkläre, höre ich von Spielern oft Aussagen wie: „Klar, wenn ich das Talent von Tiger Woods hätte, und wenn auch ich schon als Kind viele Turniere gewonnen hätte, und wenn auch ich Eltern gehabt hätte, die mir immer sagten, dass ich ein exzellenter Golfer werden würde, dann hätte auch ich echtes Selbstvertrauen, so wie Tiger Woods. Aber bei mir war das nicht so.“

Wenn Sie wirklich ein Golfer mit echtem Selbstvertrauen werden wollen, dann lassen Sie diese Art Logik schnellstens hinter sich.

Wenn Sie unter Druck gut spielen wollen, müssen Sie von Ihrem Talent mehr überzeugt sein, als vom Talent der anderen Spieler. Wenn Sie meinen, andere hätten mehr Talent als Sie, dann melden Sie sich am besten gar nicht erst zu einem Turnier an.

Jetzt werden Sie einwenden: „Aber es ist doch ganz offensichtlich, dass XY mehr Talent hat als ich. Sehen Sie doch nur, um wie viel weiter er den Ball schlägt.“

Dazu kann ich Ihnen nur sagen, dass es zwar gut ist, wenn der Ball weit fliegt, dass dieses Talent aber bei einem Turnier ganz sicher nicht ausschlaggebend ist. Was ist denn mit der Genauigkeit?

Was ist mit dem kurzen Spiel? Was ist mit dem Putten? Und was ist mit der Willensstärke, die man als Spieler braucht? Die Willensstärke zeigt sich nicht unbedingt auf der Driving Range, ist aber wohl das wichtigste Talent, das ein Spieler besitzen kann. Haben Tiger Woods oder Phil Mickelson ehrfürchtig Bubba Watson bewundert, der die Bälle viel weiter schlägt als sie, und dann gesagt: „Das war’s dann wohl für mich, denn er ist viel talentierter als ich“?

Tatsache ist, dass Sie gar nicht wissen, wie viel Talent Sie haben, solange Sie nicht mit echtem Selbstvertrauen spielen. Nehmen wir also deshalb an, Sie haben ausreichend Talent, um die Ziele zu erreichen, die Sie gerne erreichen möchten.

Manche Spieler können dieser Idee vielleicht zustimmen, argumentieren aber trotzdem, dass sie selbst keine Wunderkinder waren und deshalb auch nicht das Selbstvertrauen eines Wunderkinds haben könnten. Wenn man einen Entwicklungsplan für einen Weltklassegolfer erstellen und festlegen könnte, wie sein Leben von frühen Kindesbeinen an verlaufen soll, dann würde man natürlich wollen, dass er möglichst früh und viel gewinnt. Er soll zuerst viele Jugendturniere gewinnen und dann Konkurrenten schlagen, die älter sind als er. Später soll er zum richtigen Zeitpunkt Kontakt mit erfolgreichen Profispielern bekommen, damit er mit ihnen das eine oder andere Freundschaftsmatch austragen und dabei feststellen kann, dass deren physische Voraussetzungen auch nicht besser sind, als eine eigenen. Er soll also möglichst so aufwachsen wie Jack Nicklaus, Bobby Jones oder Tiger Woods.

Aber das ist nicht die einzige Möglichkeit, ein selbstbewusster Turnierspieler zu werden. Jones, Nicklaus und Woods sind nicht die einzigen hervorragenden Spieler. Viele der besten Golfer waren Spätzünder. Sie sollten eigentlich unsere Vorbilder sein.

Denken Sie an einen Spieler wie Fred Funk. Seine Familie war nicht Mitglied in einem Country Club. Er war während seines Studiums in Maryland nicht amerikanischer Universitätsmeister. Er

ging Pleite bei seinem ersten Versuch auf einer Mini-Tour. Als er Mitte 20 war, verdiente er sein Geld als Golflehrer und Zeitungsausträger. Auf die PGA-Tour schaffte er es erst mit über 30. Seine Abschlüge waren nie besonders lang, aber er hat nie aufgehört, an sich zu glauben. Und dieser Glaube war die Grundlage für seine unglaubliche Trainingsmoral. Er hat so manches Wedge kaputtgespielt, als er sein kurzes Spiel trainierte. Als er über 40 war, wurde er zu einem der erfolgreichsten Spieler auf der Tour. Er schaffte es in die Teams für den Ryder Cup und den Presidents Cup. Er gewann die Players Championship. Und er gewinnt heute noch immer Turniere, während einige der Wunderkinder seiner Generation längst in Vergessenheit geraten sind.

Aus unerfindlichen Gründen fällt es manchen Spielern leichter, Beispiele wie Fred Funk zu ignorieren und sich darauf zu versteifen, dass sie selbst nicht wie Tiger Woods sind. Sie haben alle gelesen, wie Earl Woods seinen Sohn von Anfang an zu einem richtigen Champion erzogen hat. Sie haben gelesen, dass er Tiger immer sagte, er werde einmal berühmt sein. Sie haben gelesen, wie Tigers Mutter Kultida ihren Sohn Disziplin und Härte lehrte. Und alle sagen sie, dass sie einfach nicht so aufgewachsen sind. Sie hatten ganz normale Eltern, die nicht wollten, dass ihr Kind zu selbstbewusst wird.

Als Erstes ist festzustellen, dass wir gar nicht wissen, wie Tigers Kindheit wirklich war. Wir wissen nur, woran Earl und Tiger Woods sich erinnern und worüber sie in der Öffentlichkeit gesprochen haben. Weder in ihrem Haus, noch im Auto, wenn Kultida Woods ihren Sohn zu den Juniorturnieren fuhr, waren Kameras oder Videorecorder dabei. Es gibt also keine wirklich wissenschaftliche Methode, Tigers Kindheit zu beurteilen oder abzuschätzen, welchen Einfluss sie auf sein spielerisches Selbstbewusstsein hatte.

Lassen Sie mich aber hier feststellen, dass Tigers Eltern einen fantastischen Sohn großgezogen haben. Sie gaben ihm ein Gefühl

der Sicherheit und spornten ihn gleichzeitig zu großen Leistungen an. Sie lehrten ihn, diszipliniert und höflich zu sein. Nicht viele junge Menschen könnten heute so erfolgreich sein wie Tiger Woods, und würden dabei so umgänglich und trainingsfleißig bleiben.

Aber was Tiger selbst tat, war noch wichtiger als das, was seine Eltern taten. Er identifizierte sich nämlich hinsichtlich seiner Leistungen mit den Träumen seiner Eltern und setzte diese Träume in die Tat um. Immer wieder stelle ich fest, dass es die bewussten Entscheidungen sind, die aus Menschen das machen, was sie sind, und nicht das, was Eltern und Lehrer in der Kindheit an Input leisteten.

Annika Sörenstam wuchs in einer Familie auf, in der es ein Mädchen gab, von dem alle annahmen, dass es eine große Golferin werden würde – ihre Schwester Charlotta. Annika selbst beschloss im Alter von zwölf Jahren, dass sie es im Golf so weit bringen wollte, wie sie nur könnte. Und letztendlich übertraf sie sowohl ihre Schwester Charlotta, als auch alle ihre Altersgenossen. Heute arbeitet Charlotta als Lehrerin in Annikas Golfakademie.

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann sind Sie alt genug, um die Verantwortung für Ihre Gedanken selbst übernehmen zu können. Es ist nicht mehr wichtig, was Ihre Eltern Ihnen erzählt haben oder auch nicht. Es ist nicht mehr wichtig, ob sie Sie ermutigt haben oder nicht. Was vergangen ist, ist vorbei. Die Vergangenheit kann hilfreich sein, sie kann aber auch ein Hindernis sein, das Sie überwinden müssen. Ihre Einstellung ist Ihre eigene Sache. Es liegt nur an Ihnen, das Selbstvertrauen zu entwickeln, das Sie brauchen, um feststellen zu können, wie gut Sie im Golf werden können. Es liegt nur an Ihnen, auch unter Druck Ihr bestes Golf zu spielen. Es liegt nur an Ihnen, echtes Selbstvertrauen zu entwickeln.

Und ich erkläre Ihnen, wie das geht.