

## Pressespiegel zum Buch INNER GAME GOLF

– eine Auswahl

### **Golfjournal, Januar 2008**

**SELBSTLÄUFER** - Ein Sachbuch, das sich komplett ohne Werbung verkauft, ist selten. INNER GAME GOLF von Timothy Gallwey hat es geschafft. Im englischsprachigen Raum ein Klassiker, ist die Mental-Golf-Bibel in Deutschland jetzt schon in der dritten Auflage erschienen. Der Erfolgsband ist kein typisches Anleitungsbuch über technische und mentale Aspekte des Golfspiels. Man wird vielmehr eingeladen, sein eigenes Spiel zu entdecken ... Gallwey weist den Weg zum Selbstcoaching auf. "Ein Spieler der lernt, präzise und kraftvoll sogar unter Druck zu handeln, erwirbt eine innere Fähigkeit, die es ihm erlaubt, auch mit anderen Situationen in seinem Leben leichter fertig zu werden."

### **Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 07.09.2004**

**Mental-Bibel** Das im englischsprachigen Raum als „Mental-Bibel“ geltende „Inner Game Golf“ von W. Timothy Gallwey ist eine Anleitung zum „Self-Coaching“, zur Entdeckung der eigenen inneren Vorgänge, auch für andere Lebensbereiche. ...

### **Neue Zürcher Zeitung vom 04.05.2004**

**Inneres Spiel** ... Der derzeit begehrteste Golf-Mentalcoach Jos Vanstiphout (auf der US-Tour) ... gab an, vom Autor Timothy Gallwey in inspirierenden Gesprächen viel gelernt zu haben. Nun liegt auch die deutsche Übersetzung des Werks vor, das den Zugang zum natürlichen Lernpotenzial erleichtern soll. Mit Beispielen aus der Praxis wird dargestellt, wie wichtig es ist, die ausdauernd fast fanatisch erlernte Mechanik nicht als A und O des Sports zu betrachten, sondern auch die Brücke zum Gefühl zu schlagen. ... Mit dem Inneren des Golfspiels befasst sich das Buch damit, dass zuerst einmal die Kontrolle über den Kopf gewonnen werden muss, um die Kontrolle über den Körper und damit über das Spiel zu erlangen. Vom Besiegen der Selbstzweifel ist die Rede davon, dass die Gedanken nicht mehr beim nicht mehr korrigierbaren schlechten Schlag verweilen und den bevorstehenden verderben. Störfaktoren gilt es zu erkennen, die zu kritische innere Stimme zum Schweigen zu bringen und dafür Aufmerksamkeit, Entscheidungskraft und Vertrauen zu stärken.

### **Süddeutsche Zeitung „golf spielen“ vom 01.2004**

**Selbst ist der Mann** Die Idee ist verlockend: Sie handelt von der Fähigkeit sich selbst coachen zu können. Das klingt kostensparend, zeitsparend und obendrein konfliktfrei. Schließlich umgeht man auf diese Weise jegliche Auseinandersetzung mit einem Pro. .... Im englischsprachigen Raum jedenfalls hat die Lektüre längst zahlreiche Anhänger gefunden, weshalb auch die deutsche Ausgabe durchaus einen Blick wert ist. Der Autor befasst sich vorrangig mit der Bewältigung innerer Hindernisse, die einem erfolgreichen Golfspiel im Wege stehen und stellt technische Aspekte hinten an. Vielmehr geht es um die Überwindung von Selbstzweifeln, die Entwicklung der richtigen Aufmerksamkeit, um falsche Erwartungshaltungen und den „Schwung von innen heraus“, das Ganze jenseits aller Formeln.

Das Buch ist ein neuer Ansatz für all' jene, die an technischen Ratschlägen seit ewigen Zeiten verzweifeln und nun mal einen anderen Weg austesten wollen. Auf knapp 300 Seiten erhalten Sie dazu durchaus fundierte erste Ansätze ! ...“

## **DRIVE vom Juli 2004**

**Selbstcoaching** ... Tim Gallwey's Buch „The inner game of golf“ erschien in den USA erstmals 1979 und wurde 1998 überarbeitet. Auf Anhieb ein grosser Erfolg und von Kritikern gelobt als das beste Golfbuch schlechthin. Das dieses Golfbuch nach so vielen Jahren ins Deutsche übersetzt wurde, ist höchst erfreulich. ... Inner Game setzt Potenziale frei, die uns angeboren sind. Wir müssen sie nur wieder entdecken, um jene Brücke zwischen Mechanik und Gefühl zu schlagen, die heute wichtiger ist denn je. Ein höchst interessantes Buch, welches uns auch über Golf hinaus wichtige Hinweise offeriert.

## **GOLFstyle Frühjahr 2007**

**KLASSISCHER FREIDENKER - INNER GAME GOLF** ist mehr als ein Klassiker zum grundlegenden Verständnis des Golfspiels. Es ist ein Buch mit dessen Hilfe man lernt, sich auf sich selbst einzulassen. ... Der Druck, der entsteht, wenn man sich darüber im Klaren ist, dass jeder Schlag zählt, kein Fehler verziehen wird und man permanent perfekt funktionieren muß, baut im Kopf scheinbar unbezwingbare Barrieren auf. Folge: Man sucht nach Heilslehren und "Geheimnissen", man kauft neues Equipment, man grübelt und gründelt über technische Details. Gallwey wirft den ganzen Krempel in die Ecke und rät dazu, die vom Intellekt überwucherten Potenziale, die all unter unserer Fakten-Gläubigkeit schlummern, freizusetzen, die Fantasie wieder zu entdecken, neugierig auf sich und andere zu sein. Kurzum: den Mut zu haben, frei zu denken. "Nur wenn wir mutig und ehrlich zugeben, dass wir uns selbst stören, und wenn wir aufmerksamer werden, können wir die zahlreichen technischen Informationen, die uns zur Verfügung stehen, effektiv nutzen. Zunächst jedoch muß der Kopf aufgeräumt werden. Und das macht Gallwey dann auch sehr golfspezifisch und praxisnah.

## **Golfaktuell online vom Mai 2004**

**Mehr als ein Golfbuch** INNER GAME GOLF ist im englischsprachigen Raum längst ein Klassiker. Um so erstaunlicher, dass erst jetzt die deutsche Erstausgabe vorliegt. Immerhin ist Gallwey einer der weltweit meistverkauften Sportbuchautoren, und es gibt nicht wenige Mentalbücher in die – oft ungenannt – seine Grundideen eingeflossen sind.

Gallwey tritt seit den 70er Jahren mit der These an, dass in jedem von uns ein natürliches Lernpotenzial steckt und wenn wir den Zugang dazu finden, wir schneller und leichter lernen können. Was wir machen müssen, ist beobachtende statt wertende Aufmerksamkeit in unser Spiel zu investieren. Einfach ausgedrückt geht es ihm darum, dass wir unsere Fähigkeit ausbilden „ganz bei der Sache zu sein“ und weniger darüber nachdenken, was war und was passieren kann. Für Golfer sicherlich eine nicht zu unterschätzende, wenn auch nicht leichte Fähigkeit. Denn wer kennt es nicht, dass er über den vergangenen schlechten Schlag, der nicht mehr zu korrigieren ist, nachgrübelt und dabei den nächsten vermässelt.

Das Abstellen bzw. Reduzieren dieser inneren kritischen Stimme und der eigenen Überanalyse ist ein wesentlicher Aspekt vom INNER GAME GOLF.

In diesem Zusammenhang wird auch auf die folgenden Fragen eingegangen:

Wie gehe ich mit meinen Erwartungen an das Spiel um?

Wie besiege ich meine Selbstzweifel?

Wie komme ich aus einem Tief heraus?

Was tun, wenn ich das Gefühl verloren habe?

Wie kann ich technische Anweisungen für mich am besten nutzen?

Gerade im Umgang mit dem wichtigen Thema „Golftechnik“ zeigt Gallwey auf, wie man das vorhandene technische Wissen und das Lernen durch Erfahrungen miteinander verbinden kann.

Gut ist, dass der Autor bei all diesen aufgeworfenen Fragen genügend in die Tiefe geht und plausibel erklären kann, warum welches Verhalten für den Leser sinnvoll ist. So ist die Gefahr eines Abdriftens in die simple Positiv-Denkschiene und Aneinanderreihung von Mentaltechniken gebannt.

Insgesamt bietet dieses Buch mit seinen lebendigen Beispielen und Erlebnisberichten wirkliches Lesevergnügen. Das gilt auch, weil der Autor einen anschaulichen, lebendigen Schreibstil pflegt, der frei von belehrenden TO DO's und Checklisten ist, die irgendwann eher ein schlechtes Gewissen hervorrufen.

Auch ist die Übersetzung gelungen.

Natürlich muss man festhalten, auch der in diesem Buch vermittelte Ansatz wird kein definitives Allheilmittel für gute Scores sein – selbst wenn der derzeit begehrteste Mentalcoach auf der Profitour Jos Vanstiphout, der mit Spielern wie Ernie Els, Retief Goosen, Darren Clarke und anderen herausragende Erfolge vorweisen kann, seine Arbeit auf der Basis des INNER GAME durchführt.

Für mich liegt der wesentliche Wert des Buch in der großen Ermutigung sich und seinen Erfahrungen mehr zu vertrauen und mentale Stärke von Innen heraus zu entwickeln, anstatt Techniken, die bei anderen erfolgreich waren, einfach zu übernehmen. Damit zeigt uns Gallwey den Weg zum Selbstcoaching auf, zu einer Methode, die nicht nur das Leben auf dem Golfplatz leichter machen kann ... und damit ist dieses Buch deutlich mehr als nur ein gutes Golfbuch