



Emotionen steuern

Unter Emotionen (Gemütsbewegungen) werden Gefühle, Stimmungen und Affekte verstanden. Emotionen können durch Wahrnehmungen, Gedanken und Erinnerungen ausgelöst werden und äußern sich in psychischen und physiologischen Zustandsänderungen.

Emotionen üben einen großen Einfluss auf das Denken und Handeln aus und sind eng verknüpft mit Motivation und Kognition (Gedanken, Überzeugungen, Erwartungen). Nach Plutchik werden acht Grundemotionen unterschieden (Freude, Trauer, Vertrauen, Misstrauen, Angst, Wut, Ungewissheit, Gewissheit) aus denen sich durch Kombination komplexere Gefühle ergeben. www.psychomeda.de

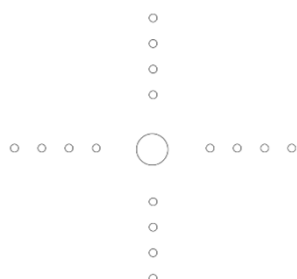
Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf Emotionen zu steuern.

1. Circle Putting

Übung Es werden vier Tees im Kreis abgesteckt (12 Uhr, 3 Uhr, 6 Uhr, 9 Uhr). Gleichzeitig wird aus vier Distanzen geputtet (1m, 1,5m, 2m, 2,5m). Der Schüler fängt aus der kürzesten Distanz an. Erst wenn alle vier Putts dieser Distanz in Folge gelocht werden, darf der Schüler an die nächst höhere Distanz gehen. Ist das nicht der Fall, dann beginnt der Schüler wieder von vorne bei 1m. Ziel ist die Steuerung von Emotionen zu trainieren.

Erklärung Die 1m-Distanzen werden dem Schüler relativ leicht fallen. Er muss trotzdem seine Konzentration hochhalten. Wenn in ihm Freude aufkommt, dann muss er diese Emotion regulieren, da noch weitere Aufgaben bevorstehen. Schiebt er einen Putt vorbei, muss er von vorne beginnen. Durch bestärkende Selbstgespräche, Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder ein Gedankenstopp soll der aufkommende Ärger reguliert werden. Wichtig ist die bewusste Wahrnehmung der inneren Emotionen.



Karoline Dreckmann, B-Trainerin

Julien Froidefond, B-Trainer und PGA Professional

Rebecca Wilinski, B-Trainerin und PGA Professional

2. Aufgabenkarten

| | |
|-----------|--|
| Übung | Während des Mannschaftstrainings auf dem Platz spielen zwei Teams gegeneinander die Spielvariante Best Ball. Zusätzlich müssen die Spieler/innen beim Trainer Karten ziehen, die eine weitere Aufgabe vorgeben (z.B. Spiele ein Par auf der nächsten Bahn, ohne deine Hölzer zu verwenden). Ist eine Aufgabe nicht geschafft, folgt eine Konsequenz (z.B. 10 Liegestütze). Die Übung dient dazu, Emotionen auszulösen. |
| Erklärung | Durch die Karten bekommen die Spieler/innen neben dem normalen Spiel weitere Aufgaben, die zu Konsequenzen führen und somit den Druck erhöhen. Zudem macht sich der Trainer während der Runde Notizen über das Verhalten und die Emotionen des Spielers. Nach der Runde werden das Empfinden des Spielers und die Notizen des Trainers verglichen und besprochen. Es gilt zu besprechen, wie mit den Emotionen umgegangen werden soll. |

Lara Marysko, B-Trainerin und PGA Professional

Rebecca Wilinski, B-Trainerin und PGA Professional
