



# Selbstvertrauen

Beim Selbstvertrauen handelt es sich um eine Eigenschaft, die sowohl als Persönlichkeitszug als auch als situativer, zeitlich variabler Zustand verstanden werden kann. Genauso wie körperliche Fitness kann Selbstvertrauen durch spezifische Formen des psychologischen Trainings aufgebaut bzw. reguliert werden.

Ohne Selbstvertrauen ist das Erreichen von Spitzenleistungen im Sport undenkbar. Nur wer an sich und seine Fähigkeiten glaubt, kann Bestleistungen abrufen und in kritischen Situationen bestehen. Wie Athleten mit Drucksituationen umgehen und schwierige Situationen bewältigen, hängt maßgeblich davon ab, wie viel Selbstvertrauen sie mitbringen.  
[www.spowi.hu-berlin.de](http://www.spowi.hu-berlin.de)

Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf das Selbstvertrauen zu stärken.

## 1. Siegerfaust

- Übung** Es werden aus verschiedenen Distanzen auf dem Puttinggrün (z.B. 0,5m, 1m, 1,5m) Putts gespielt. Nach jedem gelochten Putt wird zur Bestätigung eine Siegerfaust ausgeführt.
- Erklärung** Durch häufige positive Bestätigung nach einem gelungenen Schlag wächst das Selbstvertrauen. Diese Übung ist auf alle Schlagbereiche übertragbar. Ist eine Aufgabe erfüllt (z.B. Korridor getroffen, Putt gelocht oder Fairway getroffen), erfolgt die Selbstbestätigung durch die Siegerfaust.

Philipp Maier, B-Trainer

## 2. Körperhaltung

- Übung** Auf der Runde werden bewusst drei Löcher betont aufrecht, selbstsicher und erhaben über den Platz gelaufen. Auch nach nicht gelungenen Schlägen werden die Körperhaltung und das Lächeln auf den Lippen beibehalten. Es soll beobachtet werden, ob die Haltung Einfluss auf die Stimmung nimmt.

Philipp Maier, B-Trainer

### 3. Erfolgstagebuch

Übung	Nach jeder Runde werden die gelungensten Schläge in ein Notizbuch geschrieben.
Erklärung	Dies lenkt das Denken auf die positiven Erlebnisse einer Runde. Den negativen Schlägen wird keine Beachtung geschenkt.

Philipp Maier, B-Trainer

---

### 4. Vom Großen zum Kleinen

Übung	Auf dem Pitchinggrün werden Ziele angespielt. Zuerst werden große Ziele festgelegt (z.B. Korridore oder Landezonen), mit der Zeit werden die Ziele kleiner, was die Aufgabe schwieriger macht. Zudem kann mit der Anzahl der Versuche oder einer Zeitvorgabe die Aufgabe variiert werden.
Erklärung	Der Spieler stärkt sein Selbstvertrauen durch Erfolgserlebnisse zu Beginn des Trainings. Hier gilt das Prinzip „Vom Großen zum Kleinen“. Als Variation können große und kleine Ziele gemischt trainiert werden.

Philipp Maier, B-Trainer

---

### 5. Visualisierung

Übung	Eine konkrete Situation wird vor dem inneren Auge visualisiert und mit einer bereits erfolgreich gemeisterten Situation gegenübergestellt.
Erklärung	Durch den Vergleich mit einer erfolgreich erlebten Situation, stellt sich in der neuen Situation ein positives Gefühl ein.

Philipp Maier, B-Trainer

---

### 6. Flexibilität

Übung	In einer Trainingseinheit auf dem Platz werden bewusst auf Hilfsmittel wie ein Lasergerät oder das Birdiebook verzichtet.
Erklärung	Abergläubische Gedanken wie „Bei schlechtem Wetter kann ich nicht spielen“ oder „Ohne mein Lieblings-Tee schlage ich nicht gerade ab“ sollen keinen Einfluss auf das Spiel haben. Sich bewusst in eine unbequeme Situation bringen, stärkt das Selbstvertrauen, wenn die Situation dann in Realität eintritt – „prepare the worst“.

Rebecca Wilinski, B-Trainerin und PGA Professional

---

## 7. Routine

- Übung** Beim Einspielen vor einer Runde wird die gewohnte Schlagreihenfolge geändert (z.B. zuerst Putten, dann Chippen, zuletzt das lange Spiel). Auch kann eine komplette Schlagart beim Einspielen weggelassen werden.
- Erklärung** Durch die Veränderung der Routine beim Einspielen werden „Zwänge“ abgelegt. In Zukunft kann Ruhe bewahrt werden und man kommt nicht zu schnell aus dem Gleichgewicht, falls eine ungewohnte Situation während der Einspielroutine eintritt.

Rebecca Wilinski, B-Trainerin und PGA Professional

---