

# Du bist genau die Richtige

Von Antje Heimsoeth

The Winner takes it all:  
Wovon Golfer im Job profitieren können.



Ich kann sofort sagen, ob jemand ein Gewinner- oder Verlierertyp ist, allein aufgrund seines Verhaltens auf dem Golfplatz.

*Donald Trump*

Die Nachricht der Marketingchefin schlägt bei Sabine Müller wie eine Bombe ein: „Ein Kollege geht Ende des Jahres ins Ausland. Ich suche einen Nachfolger für ihn – und dachte dabei an dich ...“ Bisher hatte Sabine Müller als freie Mitarbeiterin Aufträge für die Marketingabteilung eines Mittelständlers entgegengenommen. Jetzt bekommt sie die Chance auf eine feste Anstellung mit gutem Gehalt. Die Kollegen kennt sie schon von der bisherigen Zusammenarbeit.

Sechs Monate darf Sabine sich in der Abteilung einarbeiten. Die Chefin will sich davon überzeugen, dass sie auch im Team arbeiten, Projekte und Budgets verantworten kann. Sabine weiß im ersten Moment nicht, was sie mehr überwältigt: die pure Begeisterung oder die Stimme im Kopf, die ihr zuflüstert: Bleib lieber bei deiner Auftragsarbeit – wer weiß, ob du das schaffst! Wahrscheinlich haben sie niemand anderen gefunden ... Es folgen durchwachte Nächte.

Ich begleite Sabine seit einiger Zeit auf dem Green und auch mental und emotional, wenn es mal klemmt. „Wie wäre es, wenn du dich an den Strategien orientierst, die wir für dich beim Golfen erarbeitet haben?“, frage ich sie, als sie übernächtigt auf dem Platz erscheint. Tatsächlich können Menschen im Business auf dem Golfplatz etwas für ihre Arbeit lernen. Katrin Muff, Direktorin der Business School Lausanne, konnte in einer Studie zeigen, dass Golfer die besseren Manager sind. Wer als Manager Golf spielt, gewinnt mehr Selbstvertrauen und die Fähigkeit zum Selbst-

management, zum Umgang mit Druck und zur Entspannung. Er lernt zum Beispiel Verantwortung für sich zu übernehmen, strategisch zu denken, sich an Zielen zu orientieren und aus Fehlern zu lernen.

Mithilfe mentaler Übungen hat Sabine es geschafft, sicher und souverän abzuschlagen, konzentriert zu spielen und erfolgreich an ihrem ersten Turnier teilzunehmen. Die Erfolgserlebnisse auf dem Golfplatz haben Sabine sicherer im Umgang mit Auftraggebern gemacht und ihrem Selbstbewusstsein einen gehörigen Schub verpasst. „Du hattest an-

**Thymusdrüse klopfen:** Tägliches, mehrfaches leichtes Klopfen und dabei eine positive, auf die Gegenwart bezogene Affirmation (= positives Selbstgespräch) zu sprechen, z.B. „Ich schlage ruhig und sicher ab“, baut Stress ab. Die Übung stärkt zudem die Immunabwehr, steigert die Körperkraft und verbessert das mentale Leistungsvermögen.

So geht's: Klopfen Sie mit vier Fingern der rechten oder linken Hand etwa zwei bis fünf Zentimeter unterhalb jener Stelle, an der Sie das Schlüsselbein ertasten, auf Ihr Brustbein. So lange klopfen, bis Sie durchatmen müssen bzw. solange es angenehm für Sie ist.

fangs Angst zu versagen und wolltest das Golfspielen aufgeben“, erinnere ich sie. „Du hast tolle Fortschritte gemacht. Weißt du noch, was genau du bei deinem Spiel verändert hast? Wie genau hast du deine Chancen auf gelungene Schläge auf der Runde gesteigert?“

Sie hatte sich damals ein konkretes Ziel gestellt: bis zum Ende der Saison acht von zehn Zwei-Meter-Putts im Loch zu versenken. Sie schaffte es unter anderem, indem sie ihr Ziel visualisierte und auch sonst sehr konkrete Vorstellungen davon entwickelte. Indem sie sich zum Beispiel fragte: Woran merke ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Was sehe, höre, spüre ich, wenn ich am Ziel bin? Kann ich etwas schmecken und riechen – wenn ja: wonach schmeckt und riecht es?

Was ist Sabines Ziel jetzt, in beruflicher Hinsicht? Sie überlegt. „Ich will die Anstellung als Marketing Account Managerin und habe so eine langfristige Job-Perspektive!“ Wohlformuliert heißt ihr Ziel schließlich: „Ich verlasse mich in meiner Probezeit auf meine Ideen, meine Kreativität und meine Teamfähigkeit, bleibe dabei souverän und bekomme mit Ende der Probezeit meinen Arbeitsvertrag unterschrieben ausgehändigt.“ Sie hängt es an ihren Spiegel im Bad. Vor der Fahrt ins Büro lächelt sie sich morgens noch einmal zu: „Du schaffst das!“

Nach kurzer Zeit in der neuen Abteilung dann der Schock: Eine weitere Bewerberin wird ins Team aufgenommen. Parallel sollen zwei Werbe-Kampagnen lanciert werden und jede Bewerberin kommt in ein extra Team. Klar, die wollen uns testen, denkt Sabine und gleich beschleichen sie Zweifel: Was, wenn die andere der bessere Teamplayer ist, wenn sie kreativere Ideen hat ...? Hatte nicht schon vergangenes Jahr eine Konkurrentin ihr einen Auftrag weggeschnappt?

Auf dem Green hatte sie gelernt, aus der negativen Gedankenspirale auszusteigen. Zum Beispiel mithilfe bestärkender Affirmationen. Eine ihrer liebsten: „Ich bleibe ruhig, glaube und vertraue und gebe mein Bestes!“ Aus welchen Gründen sollte ihr das jetzt nicht auch weiterhelfen? Trainiere deine positive Denkweise genauso konsequent, wie du fürs Spiel trainierst! Vermutlich ist die Mitbewerberin genauso nervös wie ich, vielleicht sogar noch mehr, denkt sie und hat am nächsten Tag sogar ein freundliches Lächeln für die andere übrig.

Stressfallen kennt sie vom Golfplatz her: Lärm, Stimmen, Handygeräusche, die stören. Golf-Profi Tiger Woods beschreibt, wie er begann, seine Hände über die Augen zu halten, während er die Puttlinie studierte. „Der Grund ist nicht, auf diese Weise mehr, sondern eher weniger zu sehen. Auf der amerikanischen Tour begleiten mich stets große Zuschauermengen, und entsprechend groß ist die Unruhe, was

**Tief durchatmen:** Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen. Bei geschlossenem Mund durch die Nase geräuschlos einatmen. Durch den leicht geöffneten Mund (geräuschvoll) ausatmen. Beim Einatmen die Zunge hinter die oberen Schneidezähne legen. Beim Ausatmen Zunge wieder locker fallen lassen. Schultern gesenkt und locker lassen. Stellen Sie sich vor, Ihr Bauch sei ein Luftballon, den Sie beim Einatmen ganz sanft mit Luft füllen. Ihre Hand bewegt sich nach außen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf das Atmen in den Bauch. Verlängern Sie die Ausatmung mit jedem Atemzug, bis sie ungefähr doppelt so lange dauert wie das Einatmen. Dabei stellen Sie sich vor, dass Sie beim Ausatmen alle Anspannung und all das, was Sie belastet, loslassen. Ein, zwei Minuten lang wiederholen. Fühlen Sie, wie Sie beim Ausatmen immer ruhiger werden und mehr und mehr entspannen. Sie atmen hier und jetzt, in diesem Augenblick. Es ist fast unmöglich, sich auf die Atmung zu konzentrieren und sich gleichzeitig gedanklich anderen Sorgen wie Versagensängsten zum Beispiel am Tee zu widmen.

mich ablenkt. Wenn ich aber mit meinen Händen eine Art Tunnel bilde, kann ich mich viel besser auf meine Puttlinie konzentrieren.“ (Woods 2006, S. 57). Sabine lernte, sich beim Schlagen und Putten sicher unter einer imaginären Glocke aus Glas zu fühlen und nichts an sich heranzulassen, was sie bisher störte.

Natürlich weiß sie noch, wie sie das Ziel mit den Zwei-Meter-Putts schaffte: unter anderem durch Lockerung ihrer Kiefermuskulatur. Vor den ersten Übungsschlägen gähnt sie herzhaft und atmet bewusst tief ein und aus. Beim Schlagen selbst lässt sie den Mund leicht geöffnet und den Kiefer locker fallen, statt sie wie bisher unbewusst zusammenzubeißen. Auf dem Green gibt sie sich mittlerweile keine ultimativen Anweisungen mehr („Tu dies“, „Tu jenes“, „Du musst!“), sie korrigiert sich nicht länger und verzichtet auf innere Abwertung („Hey, du Flasche“, „Konzentriere dich mal besser!“). Stattdessen spürt sie mit allen Sinnen den Golfball in ihrer Hand oder sie konzentriert sich abwechselnd auf die Natur, die Berge im Hintergrund, die Bäume am Fairway.

Sie schätzt ihre aktuelle Befindlichkeit auf einer Skala von null bis zehn ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit z.B. auf die Fußsohlen. So bleibt sie locker. Und ihr Kopf wird so frei für den nächsten Schlag. So lernte sie auch im Beruf auf das übliche Grübeln zu verzichten, wenn sie sich z. B. auf den Weg ins andere Bürogebäude macht. Sie achtet auf die Natur und die Umgebung, atmet ein paar Mal bewusst tief ein und aus, lässt los und kommt in einem guten Zustand zum Meeting.

**Die Butterfly-Methode** (nach Besser-Siegmund/Siegmund): Die „Butterfly-Methode“ ist eine Rechts-Links-Stimulation. Sie können durch das Selbst-Tapping einen Entstressungseffekt erzielen. Beide Arme vor dem Brustkorb kreuzen und sich abwechselnd rhythmisch auf die Schultern klopfen. Funktioniert auch als kreuzweises Tapping der Oberschenkel oder Knie. Die linke Hand tippt immer auf die rechte Seite und umgekehrt die rechte Hand auf die linke Seite.

**Die Kraft innerer Bilder – geistiges Probehandeln:** Die erfolgreichsten Golfer erzählen, dass ihre Erfolge nur mithilfe von täglichen Visualisierungsübungen möglich waren. „Ich schlage nie einen Ball, selbst nicht beim Training, ohne ein sehr scharfes und klares Bild von dem Schlag in meinem Kopf zu haben“, sagt der amerikanische Profi-Golfer und Sportpsychologe Peter Terry.

Sie kann auch immer mehr den gedanklichen Ablenkungen durch die Mitbewerberin widerstehen. Ihre Zeit morgens unter der Dusche und abends auf dem Sofa nutzt sie, um in aller Ruhe ihr Ziel, die Anstellung als Marketing Account Managerin, zu visualisieren: Sie sieht, wie das Team sie mit Sektgläsern empfängt. Hört, wie ihr die Chefin zur neuen Stelle gratuliert und spürt ihren herzlichen Händedruck zur Gratulation. Sie sieht sich den Vertrag unterschreiben, kann die Rosen riechen, die zur Begrüßung auf ihrem Schreibtisch stehen. Das Mentaltraining machte Sabine ihre Ressourcen bewusst, auch auf dem Golfplatz. Sie weiß inzwischen, wie konsequent und konzentriert sie sein kann, um

ein zermürbendes Spiel selbst im Nieselregen zu Ende zu bringen. Nun geht es darum, die restliche Probezeit mit Bravour zu meistern.

Drei Monate sind vergangen – Halbzeit in der Probephase. Die Kampagne, an der Sabine mitgearbeitet hat, ist erfolgreich gestartet. Gleich am Morgen lässt die Chefin sie in ihr Büro kommen: „Wir haben uns dafür entschieden, die Probezeit jetzt schon zu beenden. Es gibt keinen Grund für einen längeren Testlauf. Du bist genau die Richtige für den Job!“ Und die Konkurrentin? Sie bekam auch eine Stelle. Aber nicht in Sabines Abteilung.

*Literatur:*

Antje Heimsoeth (2012): Golf Mental: Pocket Training. pietsch.  
Tiger Woods, Alexander Kölbling (2006): So spiele ich! München, Wien, Zürich: BLV Buchverlag  
Bob Rotella (2005): Golf ist Selbstvertrauen. Besseres Handicap durch mentale Stärke. 3. überarbeitete Auflage. München, Wien, Zürich: BLV Buchverlag  
Bob Rotella (2002): So putten Sieger. München, Wien; Zürich: BLV Buchverlag



**Antje Heimsoeth**, Rednerin, Mental- und Business-Coach, ECA-Sport Coach (Master Competence) und Buchautorin.  
Websites: [www.business-mentaltrainer.eu](http://www.business-mentaltrainer.eu),  
[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)