

# DA DAREFST DU NICHT DRAUF!

Golfcoaching und wingwave:

- Was tun bei Fehlschlägen aus dem Nichts heraus?
- Zum Beispiel aufs richtige Ballgefühl achten.



VON CORA BESSER-SIEGMUND  
UND HARRY SIEGMUND

Beate ist eine sehr gute Golfspielerin, aber manchmal gehen ihre Schläge derartig daneben, dass sie schier verzweifelt. „Ich komme mir dann wie eine absolute Anfängerin vor, als hätte mein Gehirn alles übers Golfspielen vergessen.“ Dieses Phänomen würde auch unter den allerbesten Bedingungen auftreten: „... nette Leute, gutes Wetter, kein Erfolgsdruck wie etwa bei einem Turnier ...“. Beate ist ratlos.

Etliche Golfspiel-Blockaden konnte sie mithilfe von wingwave-Coaching bereits auflösen. Beispielsweise wurde sie früher immer nervös, wenn andere Golfer ihr beim Spielen zusahen oder gar hinter ihr warteten. Jetzt kann sie in diesen Momenten „wunderbar cool und konzentriert“ bleiben. Außerdem hat sie sich gerade nach eingehender Beratung durch ihren Golf-Trainer eine neue Ausrüstung gegönnt: „Aber das hat gar nichts genützt – ich produziere immer noch aus dem Nichts heraus diese völlig bekloppten Fehlschläge.“

Gefragte Methode im Sport

Die wissenschaftlich gut fundierte wingwave-Methode hat sich in den letzten Jahren besonders im Sport nachhaltig bewährt. Die Goldmedaillen-Gewinnerin im Kugelstoßen, Christina Schwanitz, führt ihren Erfolg aus dem Jahre 2015 auf ein wingwave-Coaching mit ihrer Sportpsychologin Grit Reimann zurück. Inzwischen hat sie zwei Kinder geboren. Und im vergangenen Jahr hol-

te sie sich bei der WM in Doha die Bronzemedaille.

Der wingwave-Lehrtrainer Maik Lärz begleitete 2019 das Erfurter Eishockeyteam der TecArt Black Dragons in der Oberliga mit wingwave zum Sieg von 5:0 gegen Halle. Unsere wingwave-Lehrtrainer Claudia und Werner Simmerl betreuen den HSC 2000 Coburg, der, während wir diesen Artikel schreiben, die Tabelle der 2. Handball-Bundesliga anführt.

Sportler laufen messbar schneller nach einem wingwave-Coaching – sowohl beim 5000-Meter-Lauf als auch beim Sprint. Und die wingwave-Musik senkt beim Fitnesstraining signifikant die Pulsrate, was den Trainingserfolg deutlich unterstützt. Auch bei Reitsportlern ist wingwave beliebt – und vor allem bei Golfspielern, wenn die mentale Verfassung

das eigentliche Potenzial des Spielers irritiert oder blockiert. Wie im Falle von Beate.

Triggerpunkte finden

Egal ob es sich um Prüfungsstress, Auftritts- und Karriere-Coaching, Beziehungskonflikte, Blockaden wie Flugangst oder Sportthemen handelt: wingwave-Coaches arbeiten in der Regel mit einem möglichst ausführlichen Aussagenbaum, um die spezifischen „Triggerpunkte“ für die Themen ihrer Coachees systematisch mit der neuro-linguistischen Lupe aufzuspüren. Sehen Sie hier einen Ausschnitt aus dem Aussagenbaum zum Thema „Golf-Coaching“, gemeinsam erstellt mit Golf- und Mental-Coach Marion Klimmer. Wie gesagt, hier handelt es sich nur um einen Ausschnitt. Aussagen-

Aussagenbaum  
zum Thema  
GolfCoaching.

Gelände	Rough, Grün, Wald, bergig
Schlagarten	Abschläge, Putten, Pitchen, Chippen
Sportutensilien	Golfball, unterschiedliche Schläger, Kleidung
Mitmenschen	Aussehen, Bemerkungen, Spielverhalten, Mitspieler, Fans
Äußere Umstände	Wetter, Uhrzeit, Sprache
Golferlebnisse Vergangenheit	z. B. Niederlagen
Golferlebnisse Zukunft	bevorstehende Ereignisse/ Ziele (z. B. ein bestimmtes Handicap erreichen)
Glaubenssätze	„Ich darf gewinnen.“ / „Ich darf Fehler machen.“





Golf und Green. Der Golfball liegt direkt überhalb der grünen Zone.

bäume zu verschiedenen Coaching-Themen werden fortlaufend ergänzt. Mit einem gut erforschten Muskeltest, dem an der Hand durchgeführten Myostatiktest, erkunden wir Beates Reaktion auf mögliche „Buzzwords“ – Begriffe, die beim Aussprechen die physische Kraft des Coachee deutlich schwächen können.

Bei Beate ergeben die Begriffe „Golfball“, „Grün“ und „Wetter“ und „Uhrzeit“ das Testergebnis „schwach“. Mit entsprechender

Fein-Untersuchung erhalten wir noch die Hinweise „morgens“ und „Sonne“. Besonders schwach fällt der Test allerdings bei dem Begriff „Golfball“ aus. Beate möchte noch, dass das Wort „Putten“ getestet wird. Das ist die Schlagart, welche der Golfer auf dem Grün kurz vor dem – hoffentlich

– erfolgreichen Einlochen des Balls einsetzt. „Putten“ hält aber stark. Beate denkt nach. „Es stimmt, dass mir die Fehlschläge überwiegend morgens passiert sind“, meint sie, „aber das mit dem ‚Grün‘ und ‚morgens‘ ist unlogisch. Gerade morgens wird das Grün doch frisch geschnitten und hat dann

gebnis. Angst, Hilflosigkeit, Ärger – nichts aus einer längeren Liste von Emotionsbegriffen zeigt irgendeine Stress-Spur.

Dann testet der Coach den Satz: „Das ist rein körperlicher Stress“. Das könnten Beeinträchtigungen sein wie Müdigkeit, Gleichgewicht, Anspannung, Schmerz – um nur einige Beispielwörter zu nennen. Wieder gibt es beim Prüfen dieser Wörter keinen Hinweis auf einen Stresstrigger.

## Die mentale Verfassung blockiert das Potenzial des Spielers.

die allerwenigsten Unebenheiten.“

Beate soll an ein frisch und eben geschnittenes Grün bei morgendlichem Sonnenschein denken und an einen Golfball auf dem Green – und der Anblick testet schwach. Dann werden bei Beate alle möglicherweise stressenden Emotionsarten getestet – ohne Er-

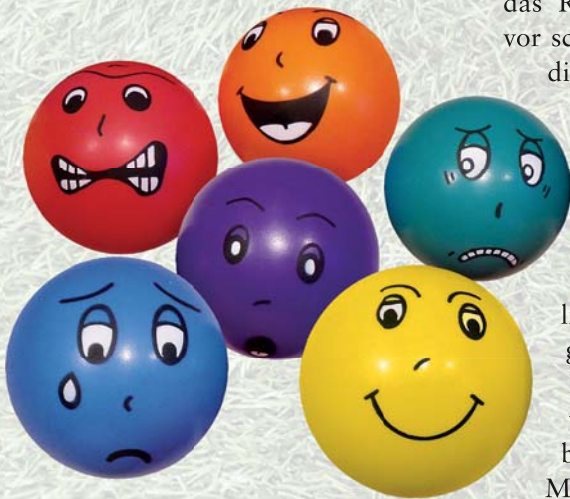
### Was fühlt der Golfball?

Wenn beim Klienten selbst keine Stressreaktion durch mögliche Buzzwords provoziert werden kann, gehen wingwave-Coaches in die nächste Erlebnis-Dimension. Das sind die subjektiven Empfindlichkeiten oder



Stressthemen eines Gegenübers, mit dem der Coachee zu tun hat bzw. zu tun haben könnte: „Bei den Mitspielern ist Stress“. Der Test hält stark, also gibt es hier keine Irritation.

Beate denkt intensiv an ihr inneres Bild vom Golfball, der direkt am Rande des Grüns liegt.



„Ein Ball ist auch nur ein Mensch“.

(Mit freundlicher Genehmigung der Firma Sport-Thieme).

„Ich habe nur den Golfball vor Augen“, meint sie ratlos. Der Coach schlägt daraufhin den Satz vor: „Beim Golfball ist Stress“ – und hier fällt der Test deutlich schwach aus. „Und was für einen Stress soll der arme Golfball haben?“, fragt Beate kritisch. Wir testen und finden heraus: „Der Golfball hat Angst“ – schwacher Test.

„Ich finde das natürlich seltsam – aber in der Tat spüre ich irgendwie ein Unsicherheitsgefühl, wenn ich an das Bild vom Golfball denke“, sagt Beate. „Wo im Körper?“, fragt der Coach. „In den Schultern – ich spüre einen ganz leichten Impuls, sie hochziehen zu wollen. Das ist natürlich völlig falsch bei der Schlagführung, das sagt mir auch mein Golf-Trainer immer wieder.“

„Denken Sie an das Bild, spüren Sie in das Unsicherheitsgefühl in die Schultern hinein“, ist die Ansage des Coaches. Dann werden wieder die sogenannten „wachen REM-Phasen“ eingesetzt: Der Coach winkt vor den Augen der Coachee hin und her, was

diese in einen raschen Bewegungsmodus versetzt. Nach nur zwei Sets des Hin- und Herwinkens atmet Beate tief ein und aus und bewegt die Schultern. „Fühlt sich viel lockerer an“, ist der Kommentar. Das Vorstellungsbild vom Golfball direkt am Rand des Grüns testet nun stark.

Der Coach prüft anschließend noch das Referenzwort „Angst“, das zuvor schwach getestet hat – hier allerdings hat die Intervention keine Verbesserung gebracht. Coach und Coachee gehen wieder den Aussagenbaum der möglichen Stressquellen für die noch vorhandene Angst durch. Diesmal wird die Zeitlinie getestet: „Angst in der Vergangenheit“ – schwacher Test. Beim weiteren Feintest landen wir beim Alter „fünf Jahre“, bei „Familie“ und dann bei der Mutter. Laut Test geht es nicht um ein einzelnes Erlebnis, sondern um wiederkehrende Stress-Szenen, die in dieser Zeit eine Rolle spielten.

### Heiliger Boden

Schnell hat Beate einen Verdacht: „Ja, das war die Zeit, als meine Mutter sich ihren Traum vom hellbeigen Teppichboden im Wohnzimmer erfüllte“, berichtet Beate und verdreht die Augen. „... Das war der reinste Horror! Sie ist sowieso ein zwanghaft ordentlicher Mensch und dieser Teppichboden ist der ganzen Familie nicht bekommen. Meine Schwester und mich hat sie immer angefaucht: ‚Macht keine Flecken auf den Teppich!‘ Wir durften unser Spielzeug nicht mit auf den Teppich nehmen – das hätte ja schmutzig sein können. Sogar meinen Vater hat sie unter Druck gesetzt: ‚Sind deine Hausschuhe sauber?‘ Man bedenke, sie fragte nicht nach Straßenschuhen, sondern nach den Hausschuhen, weil mein Vater damit auf der Terrasse gewesen war! Als Hobbygärtner wollte er vor dem Essen nur kurz seine Rosen besuchen.“

Nun wird verständlich, dass gerade ein besonders gepflegtes Green eine

Emotionsbrücke zum „heiligen“ Teppichboden gebaut hat, der nur ganz vorsichtig oder am besten gar nicht betreten werden sollte. Bei Beate bewinkt der Coach jetzt abschließend das angespannt-ängstliche Gefühl rund um den neuen Teppichboden, das sich beim Aufkommen dieser Erinnerung ganz deutlich als Schulteranspannung bei ihr meldet. Plötzlich löst sich die Schulteranspannung und Beate atmet tief und erleichtert durch.

Fortan klappt es mit dem Putten. Ihr Ball traut sich also wieder auf das Green und Beate fühlt kein Verbot mehr, auf dem Green zu „spielen“. ◀◀



© Udo Bojahr

### Zu den Autor\*innen

**Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund**

sind Diplom-Psychologen und arbeiten als Coaches und Trainer in ihrem eigenen Institut in Hamburg. Sie entwickelten gemeinsam die wingwave-Methode.

[www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

### LITERATUR

Cora Besser-Siegmund, Marco Rathschlag: Mit Freude läuft besser – durch wingwave positive Emotionen fördern und Leistung steigern. Junfermann, 2013

Cora Besser-Siegmund, Lola Siegmund, Harry Siegmund: Systemdynamisches Coaching mit der wingwave-Methode – die faszinierende Welt der Emotions-Netzwerke. Junfermann, 2019

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund: wingwave – wie der Flügelschlag des Schmetterlings (ehemals EMDR im Coaching). Junfermann, neu überarbeitet 2015

Marion Klimmer: So coachen sich die Besten – persönliche Höchstleistung erzielen. Redline, 2012