**BAHNENGOLF / KRISENMANAGEMENT**

*Eine Häufung von Fehlschlägen, insbesondere an einer einzigen Bahn, kann den Bahnengolfer in eine Krise stürzen: Es besteht die Gefahr, in „negative Gedanken“ abzugleiten, also einen „negativen inneren Dialog“ zu führen und ein Gefühl des Unvermögens zu entwickeln; es wächst die Angst vor neuerlichem Versagen, die Konzentration richtet sich auf die möglichen Folgen eines neuerlichen Fehlschlages und mündet in das verkrampfte Bemühen, Fehler zu vermeiden, während das offensiv-optimistische Anstreben des Erfolgs auf der Strecke bleibt. Das kontraproduktive Resultat ist die deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit eines neuerlichen Fehlschlages!*

**Voraussetzungen für ein erfolgreiches Krisenmanagement:** das Beherrschen von Entspannungstechniken, ein bereits im Training stets forciertes Agieren im „Hier und Jetzt!“ sowie die Erarbeitung einer ritualisierten Schlagroutine. Der folgende allgemeine Vorschlag einer möglichen Gegensteuerung bedarf außerdem unbedingt einer individuellen Abstimmung bzw. Veränderung. Und: „Krisenmanagement“ ist zu trainieren, um im Ernstfall erfolgreich eingesetzt werden zu können! Je routinierter der Einsatz, umso stärker die Zuversicht, eine Krise meistern zu können …….

(Annahme: In Folge eines Fehlschlages setzt „negatives Denken“ ein; der Selbstbeschimpfung – „Ich Idiot!“ – folgt wachsende Nervosität, vergebliches Ringen um Konzentration, die Zuversicht schwindet, die Angst vor einer Fehlerwiederholung wächst .)

1. **Sag dir selbst deutlich: „Stop!!“** D.h. gib deinem Denken und Verhalten das „Rote Licht“ – so, wie du das trainiert hast! (Mögliche Unterstützung: ein bestimmtes Verhalten mit Signalcharakter, das dir hilft, die verhängnisvolle Wechselwirkung zwischen negativer Selbstwahrnehmung und empfundener Unsicherheit bis hin zur Ohnmacht zu unterbrechen. Geeignet wären etwa standardisierte Manipulationen am Gerät, markante hand- oder Fußbewegungen oder dgl.)
2. **Verzeihe dir selbst den Fehler**, zugleich aber auch den aufsteigenden Ärger, denn: Nobody is perfect! (Zumal es nicht ein Mangel deiner Person ist, sondern „nur“ ein Fehlschlag, wie er jedem Bahnengolfer passieren kann – und muss! Gäbe es nur „18ner“, würde sich Bahnengolfen erübrigen …..) Unter Umständen empfiehlt es sich, die ganze Situation in ihrer Bedeutung etwas zu relativieren. Ein kurzes „Was soll`s eigentlich? Da stürzt die Welt nicht ein!“ oder dgl. hilft dir, am Boden zu bleiben.
3. **Unterbrich jetzt deine negativen Gedanken** und erteile dir selbst „positive“ Aufträge; formuliere im Selbstgespräch, was getan werden muss, und nicht, was zu vermeiden wäre! (Sollte dir das zu schwer fallen, ja unmöglich erscheinen, dann **vergeude zunächst keine Energie,** kämpfe nicht vergeblich gegen die negativen Gedanken an, sondern **lass sie langsam abgleiten** bzw. ausklingen. Beruhigen, ausblasen, entspannen – nur nicht „hineinsteigern“! (Hier wären trainierte Entspannungstechniken hilfreich …. ) Ein anderer Kunstgriff, der das Aussteigen bzw. den Neustart erleichtert, wäre eine kurzfristige, momentan ablenkende Konzentration der Wahrnehmungsleistung auf ein sogenanntes **„Außenkriterium“,** d.h. auf ein eigentlich belangloses Phänomen deiner Umgebung, das deine Aufmerksamkeit gezielt bindet, sodass für negative, belastende Gedanken einfach keine Kapazität frei ist. (Z.B.: Zählen der Blätter auf einem Zweig und Dividieren der Anzahl durch drei …)
4. **Jetzt baue neue Konzentration auf**! Eröffne vielleicht den Einstieg in deine gewohnte Schlagroutine mit einer Affirmation (in der Art von „Los jetzt! Ich hab`s drauf!“) und **vermeide gerade** **in dieser kritischen Situation eine zu lange Konzentrationsphase**! Im Rahmen der Visualisierung entwickle eine **positiv-ganzheitliche Vorstellung**; jede zu detaillierte, analytische Fixierung auf ein bestimmtes Detail erhöht die Gefahr einer Überkompensation.