**SELBSTGESPRÄCHE IM BAHNENGOLF**

Das Führen von Selbstgesprächen („innerer Dialog“) ist im Bahnengolfsport fast unausweichlich. Dafür sorgen alleine schon Reglement und Organisationsform der Wettkämpfe; die durch Bahnwechsel und Startergruppen erzwungenen Unterbrechungen behindern auf der einen Seite das subjektive Empfinden von „Spielfluss“ (- „Flow“-Erfahrungen sind die Ausnahme -) und verleiten auf der anderen Seite praktisch jeden, situationsabhängige Gefühle, Stimmungen und Gedanken in Form eines inneren Dialogs zu verbalisieren. Das wieder trägt wesentlich dazu bei, Flüchtiges zu fixieren und gerade in kritischen Situationen Denken und Verhalten negativ zu beeinflussen.

Da es für den Bahnengolfer unrealistisch ist, sich diesem inneren Dialog zu verweigern, hat die empfohlene Alternative zu lauten: **Gestalte deinen inneren Dialog gezielt! Führe positiv-offensive Selbstgespräche, vermeide tunlichst negativ-defensive!**

1. **Allgemeine Richtlinien:**

Solltest du mit deiner Leistung auf der eben gespielten Bahn zufrieden sein, dann lobe / bestärke dich kurz selbst, verbuche das Resultat als „richtig“ (im Sinne von: der eigenen Leistungsstärke entsprechend) und bleibe relativ „cool“. Genieße! Freude ist angesagt – aber vermeide es, dich in etwas hineinzusteigern: Ein „Lauf“ darf nicht erzwungen werden – er muss sich einstellen! Spekuliere also nicht mit möglichen künftigen Endabrechnungen, sondern richte lieber deine Aufmerksamkeit auf deine (positiven) Emotionen. Erfreue dich an deiner Freude, das bringt Energie und Zuversicht!

War deine Leistung jedoch unbefriedigend, musst du irritierende Fehler verkraften? Dann nimm das als persönliche Herausforderung; nach einem As kann jeder gut drauf sein …….. Verweile daher – wenn überhaupt – nur kurz in der Vergangenheit: Knappe Fehleranalyse (Woran ist es gelegen?), sofort begleitet bzw. gefolgt von einer konstruktiven Handlungsaufforderung (Was werde ich daher besser machen?) Überprüfe ganz kurz (Bauchgefühl!), ob es notwendig ist, deine Ziele der veränderten Situation anzupassen und neue Motivation zu entwickeln! Wenn das nicht der Fall ist, dann besteht kein Grund zur Aufregung. Konzentriere deine Energie auf die Regulierung deines Vorstartzustandes (Z.B.: Ernährung / Atmung / Konzentration nach innen ….)und versuche, möglichst bald die Routine deiner nächsten Schlagvorbereitung abzurufen.

1. **Typische negative Selbstgespräche:**

(Beigefügt in der Klammer findet sich eine Interpretation des kontraproduktiven Gehalts.)

* „Schon wieder der selbe Blödsinn!“ (Erinnerung an alte Fehler; macht neuerliches Auftreten oder Überkompensation wahrscheinlich.)
* „Ja, gibt`s denn das? Darf das wahr sein? Warum gerade bei mir!?“ (Beklagen von vermeintlichem Pech, von persönlicher Benachteiligung durch das Schicksal; verhindert korrekte Fehleranalyse und beschädigt Zuversicht bzw. Selbstsicherheit.)
* „Jetzt muss ich treffen / ein As machen – sonst kann ich die Runde vergessen!“ (Orientierung am Score; erhöht den Leistungsdruck, lässt verkrampfen und den Focus für das „Hier und jetzt“ verlieren.)
* „Sch…..! Jetzt kommt wieder diese Bahn!“ (Erinnerung an früheres Versagen; behindert die Regulierung des Vorstartzustandes und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines neuerlichen Versagens.)
* „Na super! Jetzt steh ich schön blöd da! Na und da wird sich ja der/die freuen ….!“ (Prestigeverlust wird befürchtet, soziale Beziehungen werden thematisiert; beschädigt das Selbstwertgefühl, verunsichert, setzt unter Druck und beeinträchtigt die Konzentration.)
* „Verdammt, jetzt erst recht! Jetzt werd` ich`s allen zeigen!“ (Verteidigungsposition! Ein Angriff soll abgewehrt, ein Besitz verteidigt werden; bringt negative Energie, kann kurzfristig leistungsförderlich sein, bei einem neuerlichen Missgeschick droht allerdings Selbstaufgabe oder Flucht in die Gleichgültigkeit.)
* „Fangt das jetzt wieder an!?!?“ (Subjektive Einsicht, dass eine alte persönliche Schwäche wieder auftritt; bewirkt starke Verunsicherung und Demotivation, begünstigt entweder Resignation oder Überreaktion.)
* „Von nun an lauter Asse – dann ist noch was drin`“ (Orientierung am Endscore bzw. an einer Platzierung; überfordert mit unrealistischer Zielsetzung, behindert ein Agieren im „Hier und jetzt“ und birgt die Gefahr eines Totalabsturzes in sich.)
* „Sch….. drauf“ Eh schon egal!“ (Motivations- und Konzentrationsverlust, Ziel verloren; begünstigt ein unkonzentriert-gleichgültiges Agieren, befreit allerdings zugleich von Erfolgsdruck – nicht selten gefolgt von „lockeren“ erfolgreichen Schlägen.)
1. **Erwünschte positive Selbstgespräche:**
* „Also das war wirklich Pech! Aber jetzt hab` ich`s wenigstens hinter mir – und den anderen steht`s vielleicht noch bevor!“ (Rationalisierung; beruhigt, befreit von der „Opferrolle“ und erinnert an die Gesetze der Wahrscheinlichkeit.)
* „Immer noch: Es ist alles möglich! Und ich werde mir selbst nicht im Weg stehen!“ (Zielarbeit und Selbstmotivation und „Ordnungsruf“; der Wille zum Sieg bleibt erhalten, die Gefahr, etwas verkrampft erzwingen zu wollen, wird erkannt.)
* „Wenn`s leicht geht, ein As!“ (Siehe oben; Leistungswille ohne Krampf; die Zuversicht bleibt.)
* „So, jetzt die „….. – Bahn“ – Da wird mir wenigstens nicht fad!“ Oder: „Da wird` ich mal meine Unterwäsche wechseln!“ (Keine Energie raubenden Verdrängungsversuche; der Spieler stellt sich der Herausforderung und unterspielt bzw. übertreibt bewusst; verhilft zu selbstironischer Distanz und relativiert die Bedrohung, holt auf den Boden eines Sportspiels.)
* „Ja! Das ist es – deshalb spiele ich!“ (Annehmen und positives Interpretieren von aufsteigender Nervosität; hilft, Stress als leistungsförderlich zu erleben.)
* „So, schau`n wir mal, was jetzt geht!“ (Verweilen im Hier/jetzt; lässt Leistung zu, ohne sie erzwingen zu wollen, vermeidet den Blick zurück bzw. nach vor.)

*(…….. in diesem Zusammenhang eine abschließende Anmerkung: So wirklich „kämpfen“ sollte ein Bahnengolfer nur um die Entwicklung bzw. Stabilisierung seines idealen VSZ; das Endresultat ist dann die logische Folge ……)*