

Interview mit dem Golftrainer Helmut Feierabend, Headpro des Golfclub Bad Tölz



Herr Feierabend, wie lange sind Sie aktiv im Golfsport, und wie lange davon schon als Golftrainer?

Aktiver Golfspieler bin ich seit 1974, seit 1992 arbeite ich als Headpro. Als Profispieler auf der Tour hatte ich fünf bis sechs Jahre mit Yibs zu kämpfen, was meine Karriere nicht gerade gefördert hat. Ich habe versucht, dieses Problem durch intensives Training, Umstellen auf längere Putter usw. in den Griff zu bekommen. Damals hätte ich mir eine Trainingsmöglichkeit wie den thinkman gewünscht.

Haben Sie sich in dieser Zeit schon mit Mentaltraining beschäftigt?

Ja, ich habe aufgrund meines persönlichen Problems natürlich auch im Bereich des Mentaltrainings nach einer Lösung gesucht. Ich habe viele Bücher gelesen und mit Kollegen immer wieder über die Möglichkeiten des Mentaltrainings gesprochen.

Haben Sie bisher ein bestimmtes Mentaltraining eingesetzt?

Ich habe mich mit autogenem Training auseinandergesetzt und auch mehrere Kurse besucht. Das Problem war dann aber der Zeitfaktor. Als aktiver Spieler ist schon der Trainingsaufwand enorm hoch. Dazu kommen dann noch private Verpflichtungen und natürlich das Clubleben. Am Ende des Tages noch 60 bis 90 Minuten für ein Mentaltraining zu finden, ist schwierig.

Genau hier ist sehe ich das wichtigste Argument für den thinkman Einsatz. CD einlegen, Elektroden an den Körper und Start drücken. Das schafft jeder.

Wir sind Sie auf den thinkman aufmerksam geworden?

Sehr ungewöhnlich, würde ich sagen. Nachdem die Firma KOSYS ja erst seit einigen Monaten im Golfsport tätig ist, wurde ich von Herrn Kohberg um die Erstellung einer Studie gebeten.

Nach einer kurzen Testzeit habe ich zugesagt, und so erstelle ich jetzt nicht nur eine Studie sondern nutze den thinkman seit zwei Monaten natürlich auch selbst.

Warum haben Sie sich dafür entschieden, diese Form des Trainings für sich, die Clubmannschaft und Ihre Kunden einzusetzen?

Zuerst klang es ja ziemlich abstrakt. Aber nachdem ich das Gerät das erste Mal angelegt habe und sofort in einen Entspannungszustand gekommen bin, war ich fasziniert. Dann habe ich sofort weitergetestet – mit einer individuell auf mich abgestimmten Putting-CD. Das war dann letztendlich ausschlaggebend für meine Entscheidung, das Gerät bei mir selbst und natürlich auch im Training meiner Kunden einzusetzen.

Konnten Sie trotz der kurzen Anwendungsdauer von einigen Wochen schon persönliche Ergebnisse erzielen?

Ja. Meine persönlichen Ergebnisse als auch erste Kurzversuche waren faszinierend. Wenn Sie z. B. sehen, dass eine Testperson nach 30 Minuten „Rosa Rauschen“ um 20 bis 30 Prozent besser puttet, können Sie sich ja selbst vorstellen, was nach einer mehrwöchigen Anwendung mit einem individuellen Programm möglich ist.

Mit Rosa Rauschen werden „nur“ die Gehirnhälften synchronisiert und die betreffende Person entspannt sehr stark. Ideal natürlich, um die persönlichen Putting-Ergebnisse zu verbessern. Mit einem individuell angepassten Training sind die Ergebnisse allerdings noch deutlicher.

Was darüber hinaus noch sehr auffällig war, ist die langsame, aber kontinuierliche Konzentrationssteigerung. Ich dachte zuerst, da muss doch am zweiten und dritten Tag schon was unglaubliches passieren. Dem war natürlich nicht so – der Fortschritt kam langsam, dafür aber sehr stabil. Innerhalb von drei bis vier Wochen war dann eine deutliche Konzentrationssteigerung ersichtlich, die auch auf der Scorekarte zu sehen ist.

Wie verwenden Sie den thinkman im Golftraining?

Derzeit verwende ich den thinkman immer noch mit „Rosa Rauschen“, was eben dem Entspannungseffekt und der Konzentrationssteigerung dient. Ab Mitte August werden wir den thinkman in Verbindung mit einem individuell erstellten Mentalprogramm beim Training unserer Clubmannschaft einsetzen. Auf diese Ergebnisse bin ich selbst schon sehr gespannt.

Welche Synergieeffekte sehen Sie neben dem reinen Mentaltraining noch in der Anwendung des thinkman?

Ganz klar der Bereich der Entspannung und Konzentrationssteigerung. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf der Golfgrüne und können „auf Knopfdruck“ entspannen und sich dann auch noch besser konzentrieren. Wissen Sie, wie lange ein Profispieler trainiert, um einen solchen Zustand zu erreichen? Und das ist jetzt für jeden Amateur möglich.

Was ich ebenfalls als wichtigen Synergieeffekt mit einbeziehe, ist die deutlich schnellere Muskelprogrammierung. Wenn Sie sich im Alphazustand (so bezeichnet man die Gehirntätigkeit im Bereich von acht bis zwölf Hertz – am besten zu definieren als entspannte Aufmerksamkeit; Anm. der Redaktion) befinden, können Sie Bewegungsabläufe wesentlich schneller verinnerlichen. Ein wichtiger Aspekt für Amateurgolfer, die Ihrem Sport eben nicht jeden Tag zwei bis drei Stunden widmen können.

Wie individuell lässt sich ein solches Training gestalten?

Können Sie gezielt auf die Trainingswünsche Ihrer Kunden eingehen?

Das ist das schöne am thinkman – das Training ist so individuell wie der Kunde und seine Anforderungen. Ich persönlich halte nicht viel von Standardware. Natürlich werde viele Kunden mit einem Standardprogramm beginnen und dabei auch Verbesserungen in Ihrem Spiel bekommen. Ich bin allerdings davon überzeugt, das ein persönliches Programm, das nach einer eingehenden Beratung anhand einer Videoanalyse erstellt wurde, das Non-Plus-Ultra ist.

Noch dazu wird spricht der Kunde dieses Programm selbst, das heißt, sein Unterbewusstsein wird mit seiner eigenen Stimme konfrontiert. Wir im „richtigen Leben“ verwendet der Kunde seinen eigenen Namen, worauf wiederum sein Unterbewusstsein deutlich besser reagiert. Und er spricht die Anweisungen, die genau auf seine Problematik eingehen.

Individueller lässt sich ein Mentaltraining eigentlich nicht mehr gestalten – außer Sie haben Ihren persönlichen Mentaltrainer dabei, wie das z. B. bei vielen Spitzensportlern der Fall ist.

Was fasziniert Sie persönlich an der thinkman Technologie?

Es sind eigentlich mehrere Punkte. Zum einen natürlich die einfache Bedienung und die guten, konkreten Ergebnisse. Zum anderen die stabile und kontinuierliche Veränderung. Und was mir persönlich am allerbesten gefällt – die Möglichkeit der individuellen Anpassung an die Bedürfnisse meiner Kunden.

Das ist mein Job – meine Schüler möchten sich verbessern. Und genau dabei kann ich Ihnen jetzt noch effizienter unter die Arme greifen. Mit einer Technologie, die sehr viel Sinn macht und zuverlässig funktioniert.

Vielen Dank für das offene Gespräch.

Presseinformation:

Helmut Feierabend ist Headpro Golfclub Bad Tölz (<http://www.golf.de/badtoelz>).

Für Rückfragen erreichen Sie ihn telefonisch unter 0 80 41 - 99 94, per E-Mail unter gc.bad.toelz@t-online.de oder info@derschlaegerdokter.de.