

# **WARUM DEUTSCHE GOLFER\*INNEN SO SCHLECHT GOLF SPIELEN**



**Die 3 größten, gestrichene-Löcher-  
produzierende Fehler, die 95 % aller  
deutschen Golfer\*innen begehen (Nr. 1 wirst  
du nicht glauben können). Finde heraus, mit  
wie vielen du zurzeit dein Spiel sabotierst!**

Schön, dass du hier bist und dir die Zeit nimmst, diesen Bericht zu lesen. Ich möchte deine wertvolle Zeit nicht verschwenden, daher komme ich gleich zum Punkt.

Ich bin mir sicher, dass du – egal ob du gerade erst mit dem Golfen angefangen hast oder schon jahrzehntelang auf Top-Niveau spielst – aus den nächsten paar Absätzen sehr viel für die Verbesserung deines Spiels mitnehmen wirst. Glaubensgrundsätze, die du vielleicht schon sehr lange hast, werde ich auf den Kopf stellen und dir genau erklären, warum sie dich bis heute davon abgehalten haben konstantes und erfolgreiches Golf zu spielen. Also nimm dir diese paar Minuten Zeit – glaube mir, es wird es wert sein!

Die Einleitung zu meiner Person halte ich bewusst kurz, denn hier geht es nicht um mich, sondern um DICH.

Mein Name ist Lukas Exner, ich bin 34 Jahre alt, bin seit 14 Jahren Golflehrer und spiele seit 20 Jahren Golf. In all den Jahren habe ich meinen Ehrgeiz erhalten mein eigenes Spiel voran zu bringen und die Leidenschaft entwickelt die Qualität meines Unterrichts immer weiter zu verbessern. Um von den besten Trainern der

Welt zu lernen war ich bereits drei Mal für mehrwöchige Aufenthalte in den USA. Dort habe ich im Rahmen der letzten Reise Anfang 2022 auch auf einer Profi-Golftour mehrere Turniere mitgespielt.

Aus den Erfahrungen meiner Reisen und meinem täglichen Beruf konnte ich immer wieder dieselben 3 fatalen Fehler ausmachen, die Golfer\*innen – nicht nur in Deutschland, sondern auch in den USA – machen. Das Schlimmste dabei ist, dass sich nahezu alle sicher sind, dass sie genau das machen müssten, um besser Golf zu spielen.

Also beginnen wir mit den 3 Aussagen / Fehlern, von denen du ziemlich sicher zurzeit auch einen machst. Finden wir es heraus ...

# 1. AUSSAGE:

**„Auf dem Platz mache ich heute alles richtig und spiele super Golf.“**

Das klingt natürlich erstmal gut, aber dahinter verbirgt sich ein häufiger Stolperstein. Zuerst impliziert die Aussage „Ich mache heute alles richtig“, dass einem kein Fehlschlag auf der Runde passiert. Bis zum heutigen Tag hat das noch kein Mensch geschafft, eine Runde Golf ohne einen schlechten Schlag zu spielen. Selbst die besten Runden enthalten schlechte Schläge, nach denen sich der/die Spieler\*in oftmals wieder gut retten und doch noch das Par spielen konnte.

Als nächstes gibt man sich dadurch die Anweisung, bewusst alles Wichtige im Golfschwung zu beachten und bei Fehlschlägen beim nächsten Schlag sofort den Fehler zu erkennen und zu korrigieren.

## Das ist der **sicherste Weg zur Katastrophe auf der Runde:**

- Nach einem schlechten Schlag sich fragen „Was habe ich denn jetzt falsch gemacht? Es muss sicher an ... (z.B. meiner Körperdrehung) gelegen haben.“
- Beim nächsten Schlag versuchen den Fehler zu korrigieren. „Jetzt drehe ich meinen Rücken aber richtig zum Ziel im Rückschwung.“
- Nach einem weiteren Fehlschlag: „Was ist denn jetzt los? Ich habe doch meine Drehung beachtet ... dann muss wohl mein Handgelenkeinsatz falsch gewesen sein. Darauf achte ich ganz bewusst beim nächsten Schlag.“
- Dieser Teufelskreis geht so lange, bis man sich komplett frustriert sagt: „Oh Mann, heute funktioniert einfach gar nichts. Ist mir jetzt sch...egal, ich haue jetzt einfach drauf!“ Wie durch ein Wunder findet man so in den nächsten Löchern wieder zu seinem Spiel und hat einige traumhafte Schläge ... weil man sich nicht mehr so viele Gedanken gemacht hat!

Ich bin mir sehr sicher, dass es dir auf deinen Golfrunden öfters ebenfalls so erging. Und es ist ja auch nur „menschlich“ beziehungsweise von unserer Gesellschaft so „anerzogen“, alles „RICHTIG“ machen zu wollen.

Mit diesem Verhalten kann man vielleicht einen Mathe-Test gut bestehen, wenn man immer wieder die richtigen Formeln durchgeht, aber einen Sport – vor allem nicht einen mit so einem komplexen Bewegungsablauf wie dem Golfsport – vermag man so sicherlich nicht zu meistern.

Wir müssen verstehen – mich mit eingeschlossen 😊, dass Fehlschläge Teil dieses Spiels sind und nicht das Vermeiden dieser, sondern der richtige Umgang mit ihnen unser Ziel sein sollte.

Das beste Golf-Buch, das ich zu diesem Thema kenne, ist „Golf Is Not A Game Of Perfect“ von Bob Rotella. Wen diesen Bereich des Spiels interessiert, unbedingt empfehlenswert.

Es ist deshalb so wichtig zu erkennen, dass man sein bestes, konstantes Golf nur spielen kann, wenn man sich nicht zu viele Gedanken über den Schwung und zukünftige oder vergangene Fehlschläge macht.

Um wirklich voran zu kommen beim Golf, reicht aber leider einzig und allein dieser erstrebenswerte Geisteszustand nicht aus, sondern die Verbesserung deiner Schlagtechnik ist dazu notwendig. Je mehr Ausgleichsbewegungen und Kompensationen du in deiner Golfbewegung hast, desto schwerer wird es deinem Körper fallen, damit ein gutes Ergebnis zu spielen.

Es ergibt sich dabei allerdings ein Problem: um seine Bewegung zu ändern, ist es **NÖTIG** bewusste Befehle vom „Kopf“ an den „Körper“ zu senden. Um den erfolgreichsten Zustand auf dem Platz zu erreichen und beizubehalten, ist es äußerst **SCHÄDLICH** dies zu tun.

Man muss also diese beiden Bereiche strikt voneinander trennen:

- Im **TRAININGSMODUS** liegt der Fokus ausschließlich auf der angestrebten Bewegungs- oder auch Setupänderung, die du in Zusammenarbeit mit deinem/r Golflehrer\*in erarbeitet hast. Der Ballflug und somit das Ergebnis spielt je nach Phase eine deutlich untergeordnete Rolle.
- Im **SPIELMODUS** ist der/die Spieler\*in vor allem auf eine konstante Pre-Shot-Routine konzentriert, die ihn/sie in einen überzeugten, von Selbstzweifeln freien Zustand bringt. Auch hier ist das Ergebnis weniger wichtig als der „Prozess“, der gute Schläge und somit niedrige Scores am wahrscheinlichsten macht.

Grundfehler also hier: **KEINE UNTERSCHIEDUNG  
ZWISCHEN SPIEL- UND TRAININGSMODUS!**

Lösung: **KLARE TRENNUNG DIESER BEIDEN BEREICHE  
UND WENIGER FOKUS AUF DAS ERGEBNIS ALS AUF  
DEN PROZESS!**



Ich bin der festen Überzeugung, dass mindestens 90% aller Golfer\*innen sich auf der Runde immer im TRAININGSMODUS befinden und sich so andauernd selbst sabotieren.

Es ist natürlich viel leichter gesagt als getan: ich bin mir aber sicher, dass du mit der erfolgreichen Trennung dieser beiden Bereiche viele Vorteile für dein Golfspiel erleben wirst. Du wirst dich deutlich schneller verbessern können und zudem lernen, wie du erfolgreicher und ohne Frustration in Zukunft auf der Runde spielen kannst.

## 2. AUSSAGE:

„Kennst du schon den neuesten Schwungtipp? – Den muss ich probieren!“

Gehen wir mal davon aus, dass du Fehler Nummer 1 nicht begehst. Dann ist Fehler Nummer 2 aber fast genauso schädlich für dein Spiel:

Du denkst dir vielleicht schon auf was ich hier hinaus will. Es ist unbestritten, dass du keinen konstanten Golfschwung entwickeln kannst, wenn du auf der Driving Range etwas Unkonstantes machst. Nämlich nach jedem Fehlschlag oder Misserfolg einen anderen Schwunggedanken ausprobieren. Wie soll dabei etwas Wiederholbares rauskommen?

Die Versuchung liegt aber nahe: sobald du eine Phase von schlechten Schlägen hast, muss der Fehler gefunden und korrigiert werden. Dabei hilft meistens ein Golfkumpel oder Dr. YouTube, manchmal auch ein/e Golflehrer\*in. Aber der beste Trainer, der den Fehler sofort sieht und die richtigen Instruktionen zur

Verbesserung gibt, hilft nichts, wenn du nach einigen schlechten Schlägen wieder beginnst einen weiteren Teil deines Golfschwungs in Frage zu stellen. Nach unzähligen Topps und Slices gibt der Golfer nebenan auf der Range, der Mitleid mit dir hat, einen gut gemeinten Ratschlag. Obwohl dieser Tipp vielleicht totaler Käse ist, probierst du ihn natürlich aus in der Hoffnung endlich wieder einen tollen Schlag zu machen. Versehentlich klappt dann auch mal ein traumhafter Hieb und du denkst: „Oh wow, so habe ich schon lang keinen Ball mehr getroffen. Dieser Tipp scheint Gold wert zu sein.“

So befindest du dich stets auf der Suche nach dem aktuell besten Schwunggedanken und hast große Probleme dich auf **EINEN** Weg festzulegen.

Denn unweigerlich wird auch mit dem richtigen Weg ab und zu ein Fehlschlag entstehen, der dich wieder nach einer neuen Lösung suchen lässt.

Um das Ganze abzukürzen: Die einzige Lösung für dieses Dilemma ist, sich einen konkreten Plan zu erarbeiten, und die genauen Schritte dazu abzustecken.

Um dem Plan auch vollends zu vertrauen, ist es meiner Meinung nach unumgänglich, dass man gemeinsam mit einem Experten oder einer Expertin, dem/der man vertraut, diesen zusammen ausarbeitet. Das ist nichts anderes wie bei einem Fitnessplan mit einem/r Personal Trainer\*in ... den würde man ja auch nicht nach zwei Wochen über den Haufen schmeißen, nur weil der Bizeps noch nicht um das Doppelte angewachsen ist.

Diesem Plan dann auch treu zu bleiben, auch wenn es unausweichlich bei diesem Spiel immer wieder Rückschläge geben wird, ist die große Herausforderung an jeden Spieler und jede Spielerin. Hier unterscheidet sich der erfolgreiche, konstant spielende Golfer am meisten vom frustrierten, leicht beeinflussbaren Golfer.

Grundfehler also hier: **ZU VIELE VERSCHIEDENE INPUTS BEIM TECHNIKTRAINING!**

Lösung: **KONKRETEN PLAN ENTWICKELN, WELCHEN BEREICH MAN MIT WELCHEN ANPASSUNGEN VERBESSERN WILL, UND DIESEM TREU BLEIBEN!**

## 3. AUSSAGE:

**„Heute nehme ich mir Zeit fürs Training und gehe auf die Driving Range.“**

Auch hier spiele ich natürlich etwas mit den Worten. Ich sehe bei vielen Golfern\*innen, dass sie bereit sind die Zeit und den Einsatz zu investieren, besser Golf zu spielen. Diese Zeit wird aber leider viel zu oft ineffektiv genutzt. Meist geht man auf die Driving Range und schlägt seinen Eimer Bälle ohne ein konkretes Ziel zu verfolgen – außer natürlich „den Ball gerade zu schlagen“. Das ist aber nicht definiert genug.

Vielleicht ist ja das Haupt-Problem dieses speziellen Golfers gar nicht sein langes Spiel, sondern er würde sich viel schneller verbessern, wenn er an seinen Annäherungen aus 10 bis 30 Metern arbeitet.

Um seine Stärken und Schwächen objektiv und emotionslos bewerten zu können, ist es notwendig eine genaue Analyse seines Spiels vorzunehmen. Am besten natürlich durch die Bewertung von mehreren Golfrunden durch eine App oder dergleichen, aber mindestens dadurch, dass man mal 9 Löcher mit einem/r Golflehrer\*in spielt, der/die so das gesamte Spiel einschätzen kann.

Grundfehler also hier: **PLANLOSES TRAINIEREN OHNE FOKUS!**

Lösung: **NACH GENAUER SPIELANALYSE  
PRIORISIERUNG DER TRAININGSZEIT GEMÄSS DER  
INDIVIDUELLEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN!**

**Ich gebe dir Brief und Siegel darauf: Allein mit dem Lesen dieser paar Seiten und dem Wissen, das du nun hast, bist du bereits den allermeisten Golfern\*innen auf diesem Planeten weit überlegen.**

**Wenn du diese Tipps nun auch noch in die Tat umsetzt, bist du nicht mehr zu stoppen 😊!**

**Wenn du nun direkt in den Wintermonaten loslegen willst und effektiv an deinem Golfspiel arbeiten möchtest (und das Alles ohne dein Haus zu verlassen) schaue dir doch mal meinen Video-Kurs fürs Wohnzimmer an:**

**Einfach hier auf den Link klicken und du bekommst  
mehr Infos**

**[GOLF WINTER VIDEO-KURS FÜRS WOHNZIMMER](#)**

**Ich helfe dir gerne dabei deine persönlichen Ziele im Golf zu erreichen.**

**Nimm dazu einfach direkt mit mir Kontakt auf und lass uns darüber reden, wie wir die neue Golfsaison zu deiner besten machen können 😊!**

**Ich freue mich, dass du bis zum Ende gelesen hast und bin mir sicher, dass du nun voll motiviert bist das nächste Level in deinem Golfspiel zu erreichen.**

**Ein schönes Spiel und alles Gute wünscht,**

**Lukas Exner**

PGA Fully Qualified Golfprofessional

Homepage: [www.exnergolfschule.de](http://www.exnergolfschule.de)

Email: [exnerlukas@gmx.de](mailto:exnerlukas@gmx.de)

