

## Pre Session Routine + Fokus

© Moritz Czubatinski, <http://www.pokergeeks.de>; 01.10.2008

Poker ist nicht nur ein Spiel oder ein Hobby für mich, es ist eine Leidenschaft. Und als Folge daraus verbringe ich sehr viel Zeit damit, zu pokern – am Tisch. Aber wie viel Zeit verbringe ich vor der Session damit, mich vorzubereiten und meinen Fokus, d.h. meine Aufmerksamkeit zu maximieren? Bis vor kurzem leider so gut wie keine, was sich öfters sehr negativ auf meine Winrate ausgewirkt hat. Wer soviel Zeit wie ich mit diesem Kartenspiel verbringt, will irgendwann auch gut werden und gewinnen, da einem sonst einfach die Lust am Spielen selbst vergeht und man unausweichlich in die Abwärtsspirale aus „ich muss noch mehr spielen, um endlich Geld zu machen“ und „eigentlich hab ich gar keine Lust zu spielen, aber es ist immer noch besser als ein Job“ gerät.

Also sehen wir uns das „Mindset“, die Einstellung zum Spiel, mal etwas genauer an. Immer mal wieder floppt man mit KK „nur“ Second Pair auf einem A-High Flop wie z.B. As9c2h. Hat man einen guten Tag, denkt man sich im Groben „wie spiele ich diese Hand jetzt am besten?“ Hat man jedoch einen schlechten Tag, regt man sich nur über den Flop auf der einem die schöne Starting Hand praktisch zerstört und man kann dann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Und so gibt es Tausende dieser Beispiele. Also sage ich, wenn man schon die Karten nicht kontrollieren kann, dann wenigstens alles Andere so gut wie möglich, und vor allem sich selbst. In der Hitze der Schlacht einen kühlen, klaren Kopf in jeder Situation zu bewahren, nicht zu „tilten“, das ist einer der wichtigsten Faktoren auf dem Weg zum Erfolg. Wie kann man nun seinen Fokus erhöhen und auch während der Session aufrecht erhalten? Hier meine Checklist:

1. Arbeitsplatz aufräumen und säubern oder gar nicht erst verdrecken lassen, alles was ablenken könnte beiseite stellen.
2. ICQ, Emails, TV, Browser, IRC, etc. ausschalten. Evtl. auch das Telefon für die Dauer der Session ausstecken. Es gibt nichts was mehr stört als in einer schwierigen Situation die eure ganze Aufmerksamkeit erfordert das Telefon klingeln zu hören.
3. Jetzt, da euer Arbeitsplatz sauber ist und ihr euch wohlfühlt, wo ihr sitzt (ihr habt hoffentlich einen bequemen Stuhl und eine ergonomische Maus), denkt über Notizen nach, die euch während dem Spielen helfen könnten, schreibt diese auf Klebezettel und klebt diese um eure(n) Monitor(e) oder an die Wand dahinter. Ich habe als ein Beispiel für einen Zettel in fetter, roter Schrift: **Big Decision? STOP! THINK!** Was mir sehr geholfen hat, beim Multi-Tabling nicht auf Autopilot zu fliegen und wirklich nachzudenken.
4. Erledigt ALLES wichtige, was ihr noch zu erledigen habt. Hausarbeiten, lernen, Anrufe, Einkäufe, einfach alles. Ihr werdet einen klaren Kopf benötigen, um zu gewinnen und glaubt mir, alles was ihr noch erledigen müsst wird in eurem Hinterkopf herumspuken und euch behindern.

5. Ihr treibt regelmäßig Sport? Gut. Wenn nicht, fangt damit an. Sport hilft euch ebenso, einen klaren Kopf zu bekommen, Tilt-Stress abzubauen und bessere Entscheidungen am Pokertisch zu treffen.
6. Nehmt euch Zeit, mindestens eine Stunde. Poker ist ein Spiel der Geduld und Disziplin und Geduld braucht Zeit. Habt ihr keine Zeit oder sitzt euch etwas im Nacken, werdet ihr Fehler machen und Geld verlieren.
7. Ihr hört beim Pokern gerne Musik? Nicht zu empfehlen, aber es geht in Ordnung. Macht euch vor dem Spielen eine Playlist mit entspannter Musik (Klassik, Reggae, Stoner Rock..), um während dem Spielen nicht am Winamp rumfummeln zu müssen.
8. Ihr seid Mitglied einer Trainingsseite wie Deuces Cracked oder Card Runners? Dann schaut euch vor der Session ein Video an, macht euch Notizen, konzentriert euch. Lest die Notizen vor dem Spielen noch einmal durch und speichert sie ab.
9. Spielt nicht müde, bedrückt, wenn ihr euch mit jemand gestritten habt oder wenn sonst etwas passiert ist, was euch aufwühlt und/oder eure Aufmerksamkeit beansprucht.
10. Esst etwas leichtes, leckeres vor der Session. Ich bin kein Verfechter von gesundem Essen, nur von Gutem. Was euch schmeckt und glücklich macht, ist gut. Esst nur kein ganzes Maxi Menu bei Burger King, das macht euch träge und denkfaul.
11. Geht nochmal auf's Klo oder legt euch einen Katheter..:), wenn ihr eine längere Session vorhabt stellt euch was zu Trinken hin.
12. 5 Minuten vor der Session: Setzt euch hin, schließt die Augen, versucht euch zu sammeln, nicht zu relaxen. Stellt euch vor, in welchem Zustand ihr pokern wollt, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Sagt euch immer wieder in Gedanken vor „..ich werde mein mir Möglichstes geben, ich werde perfekt spielen..“. Macht euch klar: Sobald ich nichtmehr perfekt spiele, versuche ich mich wieder zu konzentrieren, egal was passiert. Geht das nicht, höre ich auf zu spielen. Ohne wenn und aber.
13. Setzt euch ein Ziel. Kein Profit-Ziel, wir alle kennen die Varianz und sie ist nicht zu kontrollieren. Aber ein Ziel wie „Ich spiele jetzt 2 Stunden konzentriert Solid Poker“ oder „Ich spiele jetzt 3000 Hände“ oder „Ich werde nicht tilten, egal was kommt“ oder „Ich werde vor jeder Entscheidung DENKEN“. Es gibt tausende Ziele. Setzt euch für jede Session eines und versucht wirklich verbissen, es zu erreichen. Denkt über das Mindset nach, das ihr haben wollt, wenn ihr die Session startet, um dieses Ziel zu erreichen. Überlegt euch danach ob ihr es erreicht habt. Wenn ja, gut, nochmal. Wenn nein, schlecht, nochmal.

Das sind jetzt eine Menge Punkte und man könnte sicherlich noch einige hinzufügen, ich werde die Liste evtl. in der Zukunft noch erweitern und es euch wissen lassen. Viele werden diese Vorbereitungen für verrückt halten, doch mit der Zeit gehen sie in die Routine über und sie werden eure Winrate MERKLICH verbessern, auch wenn ihr nur ein paar der Punkte bzw. die Wichtigsten befolgt. Auch ich schaffe es nicht immer, sie alle zu befolgen, denn irgendwann will ich ja schließlich auch zum Spielen kommen und das geht zwischen Uni und Sozialleben einfach nicht immer reibungslos und mit all diesen Vorbereitungen, da bleibt

einfach mal was links liegen. Abgesehen davon tragen einige dieser Punkte zu einem gesunden, stressfreien Lebensstil an sich bei und werden euch nicht nur am Pokertisch helfen, bessere Ergebnisse zu erzielen.

Mors.