

Tilt

© Moritz Czubatinski, <http://www.pokergeeks.de>; 26.11.2008

Tilt. Es gibt viele Formen von Tilt. Fakt ist, wenn wir spielen, tilten wir auch. Wir lassen uns ablenken vom TV, vom Geschwätz unseres Tischnachbarn oder von einer schönen Frau, die am Tisch vorbeiwackelt. Unsere Gedanken schweifen ab zu Dingen, die wir noch erledigen müssen oder zum Streit mit der Freundin am Nachmittag. Ihr habt zu lange gespielt, seid müde oder hungrig, ungeduldig. Sogar das Essen während dem Spielen schränkt unsere Auffassungsgabe ein. Unsere stärkste und wichtigste Waffe beim Pokern, das Einschätzen und Reagieren auf unsere Gegner leidet darunter. Es kann uns tausende von \$ Kosten, wenn wir während dem Spiel nicht zu 100% fokussiert sind indem wir die Welt um uns herum gänzlich ausblenden. Können wir Fokus trainieren? Sicherlich, es gibt viele meditative Übungen, eine davon ist das kontrollierte Atmen. In Tommy Angelos Buch „Elements of Poker“ steht hierzu ein ganzes Kapitel, aber über Google wird man auch fündig. Fokus ist aber nicht nur eine Sache der Konzentration, es ist auch eine Frage inwiefern man mit sich im Reinen ist. Seid ihr mit eurem Leben zufrieden, könnt ihr eure Leidenschaft viel, viel stärker auf bestimmte Dinge konzentrieren, da euch in eurem Unterbewusstsein keine negativen Gedanken ablenken. Also macht immer schön eure Hausaufgaben bevor ihr euch an die Tische setzt.. ;)! Niemand kann sein Unterbewusstsein unterdrücken oder austricksen. Niemand.

„Wer den Feind kennt wie sich selbst, der brauch den Ausgang von tausend Schlachten nicht zu fürchten und wird immer siegreich sein“, so sagte schon vor 2500 Jahren der große chinesische Kriegsphilosoph Sunzi in seinem Werk „Die Kunst des Krieges.“ Beim Pokern hat dies eine doppelte Bedeutung. Man muss sich selbst sogar besser kennen, als den Feind. Man muss wissen, wann man tiltet, warum man tiltet, und welche Auswirkungen das auf das eigene Spiel hat. Dann muss man wissen, wie man am Besten mit der Situation umgeht.

Wann man tiltet, ist gar nicht so schwierig zu erkennen, es ist nur schwierig zuzugeben, dass man mentale Schwäche zeigt und sich in einen Rausch der Gefühle reißen lässt. Zeigt Stärke, gesteht euch ein dass ihr nicht euer perfektes Spiel spielt und ergreift Gegenmaßnahmen! Wer nicht zugibt, dass er tiltet, und weiterspielt, wird sich in eine tödliche Spirale aus Verlusten und Selbsthass hineinsteigern, aus der man so leicht nichtmehr herauskommt. Versucht herauszufinden, warum ihr tiltet. Habt ihr einen Bad Beat kassiert? Viele Verluste ohne Showdown hinnehmen müssen? Könnt ihr keinen Flop sehen, weil ihr vorher rausgeraiset werdet? Seid ihr Card-Dead oder habt ihr lange keinen Pot mehr gewonnen? Hört auf zu spielen, seht euch diese Gründe im Einzelnen an, denkt darüber nach. Umso länger ihr darüber nachdenkt, umso nichtiger erscheinen die Gründe, die euch in Rage bringen. Card-Dead? Ist jeder mal. Bad Beats? Du hast dein Geld als Favorit reingeschoben und alles richtig gemacht. Was willst du mehr? Es gibt für jeden Grund, der euch zum Tiltten bringt, eine beschwichtigende Erklärung, die euch klar macht, warum es total unnötig ist,

deshalb auszurasen. Nehmt euch eure Überlegungen zu Herzen und baut sie in euer Spiel ein. Sagt euch vor dem Spielen, dass ihr perfekt spielt. Ihr werdet keinen Fehler machen. Wenn doch, analysiert ihn NACH der Session und macht es nächstes mal besser.

Zum Schluss werde ich euch noch ein Beispiel eines Problems, das ich hatte zeigen und auch, wie ich es bewältigt habe. Fast jede Session, die bei mir über 1000 Hände lief, also ca. 3 Stunden, endete negativ. Ich wusste absolut nicht warum, ich konnte mich zu 100% über die volle Distanz konzentrieren und wusste nicht, wo das Problem lag. Eventuell einfach komisches Pech? Mitnichten. Um herauszufinden, wo das Problem lag, ging ich jedem möglichen Verdacht nach, der mir in den Sinn kam. Holdem-Manager war mir hierbei eine große Hilfe, ich überschaute meine letzten 100K Hände. Hatte ich die Sessions mit einem oder 2 Buy-Ins Down angefangen oder heftige Bad Beats kassiert? Ich konnte keine Tendenz entdecken. Nirgends. Oder verlor ich nach einer bestimmten Zeit die Geduld und machte dumme Sachen? Wie sollte ich das überprüfen? Ich machte seinen Selbsttest. Ich spielte an einem Tag eine 1000 Hände Session, welche wie gehabt mit ca. einem halben Buy-In Down endete. Ich analysierte die Hände und kam zu dem Ergebnis, dass ich in den letzten 300 Händen all mein Geld verloren hatte, zwischenzeitlich war ich ungefähr 2 Buy-Ins up. Also doch ein Konzentrationsproblem? Am nächsten Tag spielte ich 2 Sessions von je 500 Händen, mit einer Pause von ca. 10 Minuten zwischen den beiden, während denen ich an meinen Tischen aussaß und eine Kleinigkeit aß und etwas trank. Siehe da, beide Sessions up. Ich verfolgte dieses Schema die nächsten 4 Wochen und mein Verdacht bestätigte sich – ich war nach ca. 1.5 Stunden Session ungeduldig und unkonzentriert, doch nach 10 Minuten Pause löste sich dieses Problem. So konnte ich meine Winrate auf jeden Fall verdoppeln. Also hier mein ultimativer Rat gegen den Tilt:

1. Gesteht euch ein, wenn ihr Tiltet.
2. Macht eine 5 Minuten Pause und überlegt euch dann, ob ihr weiterspielt oder nicht.
3. Nach der Session nagelt die Gründe, die euch zum Tilten gebracht haben fest.
4. Bekämpft Sie oder beseitigt diese Probleme völlig, indem ihr euch eine Strategie dafür zu recht legt oder euch ein Ultimatum setzt, bei dem ihr aufhört zu spielen, wenn eure Strategie nicht aufgeht.
5. Seid immer fokussiert. Könnt ihr euer Top-Game nicht spielen, hört auf bis ihr es wieder könnt. Nicht spielen ist tausendmal besser als schlecht spielen.
6. Sagt euch vor jeder Session, dass ihr geduldig seid, euer Top-Game spielen und dabei nicht tilten werdet. Perfect Play!
7. Wenn ihr denkt, eure Probleme liegen nicht beim Tilt, sondern woanders, analysiert eure Hände nach den Sessions. Ihr werdet sehen, 80% eurer Verluste kommen durch den Verlust der mentalen Kontrolle. Niemand hat jederzeit 100% Kontrolle über seine Emotionen. Aber man kann sich sicherlich auf bis zu 95% steigern. Auch, indem man aussteigt, wenn man schlecht spielt.
8. Last but not least: Habt Spaß an anderen Dingen, macht eure Glückszustände nicht am Pokern fest. Hängt eure psychische Verfassung nur vom Pokern ab, seid ihr dem Untergang geweiht. Im Leben und beim Pokern.