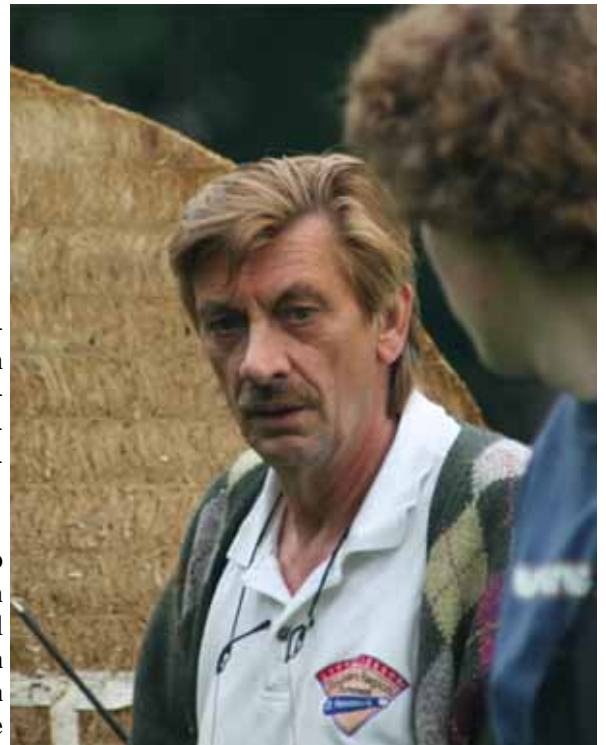


Hans J. Schellbach

Der Kampf gegen das Goldfieber (I)

Ursachen und erste Maßnahmen



Das ist schon ein Teufelskreis. Da trainiert man, steigert langsam seine Leistung, hat die ersten schönen Erfolge, ist hoch motiviert und mit einem Mal läuft Garnichts mehr. Irgendwie klappt der ganze, so schon eingeübte und automatisierte Ablauf nicht mehr, das Gold scheint mit einem Mal verschwommen, es fällt immer schwerer den Pfeil durch den Klicker zu ziehen, man löst zum falschen Zeitpunkt und der Pfeil landet den unmöglichsten Stellen.

Je mehr jetzt mit dem Willen gearbeitet wird, um so schlimmer wird alles. Die hilfeschauenden Blicke zu den anderen Clubmitgliedern werden mit einem fragenden Augenaufschlag beantwortet: Goldfieber, Target panic, Schusshitze, Einfrieren, Scheibenangst ... oder wie es sonst noch heißt. Ist jetzt nicht ein erfahrener Coach zur Stelle oder erfahrene Clubmitglieder, ist oft die schöne Karriere, das schöne Hobby zu Ende. Denn je mehr wir uns in so einer Situation anstrengen, mit unserem Willen arbeiten, diesen Gedanken unterdrücken, um so schlimmer wird diese Situation. Wenn einen einmal dieses „Goldfieber“ erwischt hat, dann hilft nur noch – nennen wir es einmal eine „gezielte Therapie“ –dagegen.

Vergleichen sie das mit einer wirklichen Krankheit. Hat es Sie erwischt, suchen Sie einen Arzt auf, der versucht die Ursachen zu erkennen und verschreibt ihnen dann die entsprechenden Medikamente und Therapien. Genauso müssen sie vorgehen. Die Ursachen erkennen und dann die entsprechenden Maßnahmen dagegen ergreifen.

Warum nur ICH?

Machen Sie sich bitte an dieser Stelle bewusst, dass Sie hier nicht allein sind. Unzählige Bogenschützen erwischt es, ja ich möchte fast sagen, dass so etwas jeden von uns schon

betroffen hat. Und es betrifft hier alle Arten von Bogenschützen den Blankbogner und Recurver, genau so wie den Compounder.

Aber bei vielen kommt so etwas nicht richtig zum Ausbruch, einfach, weil uns die ersten Anzeichen nicht bewusst geworden sind und wir diese Hürde mithilfe unseres Trainers, durch eine gute Technik, das richtige Zuggewicht, durch unser Training und unser Selbstvertrauen gleich wieder überwunden haben.

Hier liegt viel in der Hand des Trainers, dem wir vertrauen. Er bestimmt die Art des Trainings, aber auch das Zuggewicht und erkennt mögliche Ansätze von Goldfieber sehr schnell. Er redet nicht groß darüber, er stärkt das Selbstvertrauen und gibt die richtigen Hilfen, um vorwärts zu kommen.

Glauben Sie also nicht, dass Sie hier allein sind. Und so etwas kann in jeder Sportart, ja in allen Bereichen unseres täglichen Lebens auftreten.

Ich erinnere mich da einen eines unserer besten Golfer, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere mit einem Mal den Ball nicht mehr putten könnte. Oder an einen der großen deutschen Zehnkämpfer, der immer dann eine Spitzenleistung vollbrachte, wenn ein bestimmter Gegner **nicht** am Wettkampf teilnahm.

Solche Symptome, solche Blockaden können überall auftreten. Beim Skispringen, beim Fußball, Baseball, Tennis ... und natürlich auch im täglichen Leben. Hier sind es dann die diversen Phobien, mit denen wir Menschen zu kämpfen haben, (Phobie (v. griech. „Furcht“), auch phobische Störung, ist eine krankhafte Angst, das heißt eine unbegründete, anhaltende Angst vor Situationen, Gegenständen, Tätigkeiten oder Personen) wie zum Beispiel:

Platzangst, Höhenangst, Panikstörungen, Lampenfieber ... Sie sehen, Sie sind nicht allein und die meisten Menschen haben diese Probleme überwunden – und Sie werde es auch!

Nicht gegen das Goldfieber kämpfen!

Gleich noch ein wichtiger Rat am Anfang. Arbeiten Sie nicht mit Ihrer Willenskraft. Je mehr Sie in so einer Situation versuchen mit Ihrem Willen zu arbeiten, um so schlimmer wird die Situation. Durch die Angst, die in Ihnen entstanden ist, konzentrieren Sie sich automatisch immer mehr auf die Probleme und Fehler, Ihr Bewegungsablauf wird immer verkrampfter und irgendwann läuft Garnichts mehr. Je mehr Sie gegen das Goldfieber „kämpfen“ um so mehr verlieren Sie!

Ich habe das bei einem Schützen in meinem US-Club in aller Deutlichkeit erlebt. Bei ihm ging diese „Target panic“, diese „innere Blockade“ dann so weit, dass er den Bogen nicht mehr spannen konnte – und das auch mit einem Trainingsbogen für Anfänger, der ein Zuggewicht von höchstens 12 Pfund hatte.

Es hat ihm damals viel Mühe und auch Vertrauen gekostet, aber er hat es überwunden und wurde einige Monate später North American Champion.

Also kein Zwang, keine Willenskraft, kein Kampf! Legen Sie besser Ihren

Bogen zur Seite und machen Sie, wenn es geht, erst einmal eine Trainingspause und wenden Sie dann die Hilfen an, die Sie hier im Bogensport Magazin erfahren.

Wie zeigt sich Goldfieber?

Goldfieber zeigt sich in vielfältigen Varianten. Der Schütze oder die Schützin sind nicht mehr in der Lage in die Mitte der Scheibe zu visieren, um mit einer guten Rückenspannung zum Lösen zu kommen. Oder wenn sich das Visier auf das Gold oder die Mitte der Scheibe zu bewegt, kommt es, ehe der Mittelpunkt erreicht wurde und man ruhig im Ziel stehen bleibt, zu einem unkontrollierten Abschuss, meist als Reißer. Oder sie stehen mit dem Visier im Ziel und sind so blockiert, dass sie nicht mehr in der Lage sind zu lösen.

Es gibt aber auch Schützen, die schon lösen, wenn sie mit dem Visier nur in die Nähe der Scheibe kommen, wenn sie unbewusst das Gold wahrnehmen.

Im Extremfall kann eine „innere Blockade“ soweit gehen, dass der Schütze nicht mehr in der Lage ist, den Bogen überhaupt richtig zu spannen. Er kommt nicht in den Vollauszug, er oder sie bekommt den Pfeil nicht durch den Klicker, oft unabhängig von Zuggewicht des Bogens.

Goldfieber kann sehr weit gehen, aber eine bestimmte Art kann sich manchmal nur zu bestimmten Situationen zeigen. Über diese Art finden Sie sehr wenig in den diversen Publikationen, es ist die Angst vor „dem EINEM Pfeil“. Dieses Problem finden Sie sehr oft bei Spitzenschützen, bei denen heute EIN Pfeil über Sieg oder Niederlage entscheidet.

Sie sehen an dieser Auflistung das Sie mit der einen oder anderen Situation vielleicht tatsächlich schon mal konfrontiert wurden, dass Sie sie aber nicht weiter belastet hat. Hier ergibt sich auch gleich der Übergang zu den Ursachen, die einmal im körperlich-technischen Bereich liegen, aber vor allem ist es ein mentales Problem.

Was sind die Ursachen?

Wenn wir jetzt nach den Ursachen fragen, dann ist es notwendig, diese

Frage in zwei Bereiche aufzuteilen. Einmal ist es die Frage: Wodurch kann Goldfieber entstehen? Und: Wo liegen jetzt die eigentlichen Ursachen? Diese Unterteilung ist aus dem Grund notwendig, weil wir zur Beseitigung immer zwei Wege gehen müssen, den körperlich-technischen Weg und den mentalen Weg.

Fragen wir also erst einmal, wie oder wodurch kann Goldfieber entstehen – und wie kann ich es im Ansatz vermeiden?

Wodurch kann Goldfieber entstehen?

Technisch:

- Zu hohes Zuggewicht
- Fehler im Bewegungsablauf
- Falscher Zielvorgang
- Kein Nachhalten nach dem Abschuss
- Zu viel oder nur Schießen auf Auflagen

Mental:

- Angst vor Fehlern
- Stress
- Konzentrationsmangel
- Motivationsdruck oder falsche Motivation
- Angst vor dem „entscheidenden“ Pfeil
- Zu schnelle Leistungssteigerung
- Keine Beachtung der mentalen Faktoren und Zusammenhänge

Sie verstehen sicher jetzt, warum ich einleitend geschrieben habe: „Hier liegt viel in der Hand des Trainers, dem wir vertrauen ...“, denn bei viele dieser Punkte kann er Ihnen helfen. In diesem Zusammenhang sollten Sie auch noch einmal die vergangenen Ausgaben der Bogensport Magazine zur Hand nehmen. Park Kyung-Rae beschreibt in Ausgabe 1/2006 den Zielvorgang und das Nachhalten. In meiner Serie fanden Sie einige gute Hilfen zum Thema Stress, Motivation und Konzentrationsmangel.

Da wir hier, im Gegensatz zum mentalen Bereich, technisch auf dem Laufenden sind, will ich da nur zwei Punkte ansprechen.

Kein Nachhalten nach dem Abschuss

In den USA gehen viele Trainer, vor allem im Compound Bereich davon aus, dass Target Panic, Goldfieber oft dadurch ausgelöst wird, das der Schütze oder die Schützin nicht nachhält (following through). Die Folgen davon sind:

- Der Schütze konzentriert sich nicht auf das Ziel, sondern instinktiv will er sehen, wohin der Pfeil geflogen ist. Er verändert die gesamte Körperhaltung und reißt den Bogenarm runter.
- Er automatisiert (konditioniert) dieser Angewohnheit, verliert dabei immer mehr die Konzentration.
- Das Ergebnis: Der gesamte Bewegungsablauf wird gestört, die Leistung sinkt, Frustration, Angst und Zorn steigen innerlich auf. Unbewusst beginnt er Gegenmaßnahmen zu ergreifen und schaut noch früher dem Pfeil nach.
- Dieser unbewusst gesteuerte Ablauf beginnt früher und früher und verselbstständigt sich.

Oft entwickelt sich dann diese Angewohnheit so weiter, dass der Schütze das Visier an einem Punkt „einfriert“ und nicht fähig ist, es weiter in Richtung Ziel zu bewegen. Versucht er das, folgt ein unkontrolliertes Lösen, meist noch verbunden mit einer regelrechten Verkrampfung und Verspannung des Körpers.

- **Nehmen Sie sich vor, so lange Nachzuhalten, bis der Pfeil die Scheibe trifft. Schaffen Sie sich dazu einen „Erinnerungshelfer“, etwas, das Sie an diesen Vorsatz erinnert und / oder bitten Sie ein Mitglied Ihres Clubs, Sie immer wieder an das Nachhalten zu erinnern.**
- **Kontrollieren Sie anschließend Ihren Bewegungsablauf.**
- **Beginnen Sie mit Entspannungsübungen.**

- **Nehmen Sie sich vor, zwischen jedem einzelnen Schuss einige Male tief und ruhig ein- und auszuatmen (Bauchatmung). Schaffen Sie sich auch dazu einen Erinnerungshelfer (z.B. einen roten Punkt auf dem unteren Wurfarm).**

Zu viel oder nur Schießen auf Auflagen

Wenn es darum geht, einen Bewegungsablauf zu automatisieren oder bestimmte Bewegungsfehler zu beseitigen, gelingt Ihnen das nur dann, wenn Sie sich auch darauf konzentrieren. Ihr Oberbewusstsein – Sie können auch sagen: ihr bewusster Wille – mit dem Sie da arbeiten, ist aber so konstruiert, dass Sie sich nur auf EINEN Vorgang konzentrieren können!

Erinnern Sie sich da noch einmal an Ihre „erste Fahrstunde“ und wie schwer Ihnen da alles viel. Sie mussten sich bewusst auf die verschiedenen Handlungen – wie Lenken, Kuppel, Schalten ... – konzentrieren. Jetzt ist der Vorgang des Autofahrens automatisiert, läuft aus dem Unterbewusstsein ab und Sie können sich nebenbei unterhalten, Radios hören, usw.

Genau so ist es mit dem Bewegungsablauf beim Bogenschießen, egal ob Recurve, Blank oder Compound. Er muss unbewusst ablaufen, damit Sie sich nur auf das Zielen konzentrieren können.

Wenn Sie nun die meiste Zeit Ihres Trainings damit verbringen, auf Auflagen zu schießen, dann wollen Sie auch treffen! Das heißt, Ihre ganze Aufmerksamkeit liegt nur noch auf dem „Treffen“!

Ausreden wie z.B.: „Mir kommt es doch nur auf die Gruppierung an ... gelten da nicht, denn das Gold hat eine magische Kraft.

In dieser Situation sind Sie nicht in der Lage, auf einen guten Bewegungsablauf zu achten. Langsam schleichen sich Fehler ein, die Ergebnisse sinken.

Erst sind es nur kleine Fehler, aber im Laufe der Zeit werden sie immer größer.

Die Folge davon:

- Sie vernachlässigen den optimalen Bewegungsablauf.
- Die Körperspannung geht verloren, das Lösen wird nur noch vom Gehirn bestimmt, auch wenn der Schussaufbau noch nicht fertig ist.
- Der Druck wird immer größer. Sie fangen immer mehr an, bewusst zu schießen.
- Sie korrigieren Ihre Visiereinstellung und ergreifen Gegenmaßnahmen, reißen die Bogenhand im Schuss hoch, damit das zu frühe Lösen ausgeglichen wird.
- Dieser Vorgang automatisiert sich immer weiter mit dem Ergebnis, dass der Impuls zum Lösen viel zu früh eintritt. Der Schussaufbau ist noch nicht abgeschlossen, das Visier steht nicht im Gold und Sie schießen durch den Klicker.

Frustration und auch Ängste steigen langsam in Ihnen auf. Der Weg zum Goldfieber liegt vor Ihnen. Hier hilft nur das, was eigentlich jeder weiß:

- **Zwingen Sie sich dazu, viel mehr auf eine leere Scheibe zu schießen und dabei auf Ihren Bewegungsablauf zu achten.**
- **Schießen Sie möglichst viel mit geschlossenen Augen in kurzem Abstand. Konzentrieren Sie sich dabei immer wieder nur auf einen Teil des Bewegungsablaufes. Z.B. nur auf das Gefühl in der Bogenhand.**
- **Schießen Sie ohne Klicker in kurzem Abstand. Bereiten Sie sich vor, zielen Sie vor, schließen Sie dann die Augen und spannen Sie den Bogen. Die Augen bleiben weiter geschlossen. Anken Sie und zählen Sie dann in Gedanken bis 3 und dann lösen Sie. Machen Sie das so lange, bis Sie das Gefühl haben, es klappt. Bei den nächsten Runden zählen Sie dann bis 5. Wenn das klappt, führen Sie die gleiche Übung mit offenen Augen durch. Klappt das noch nicht so richtig, wieder die Augen schließen und noch einmal beginnen.**
- **Nehmen Sie sich vor, mög-**

lichst nur gute Pfeile (bei denen der Bewegungsablauf stimmt) zu schießen. Also nicht einfach nur Pfeile rausjagen! Machen Sie sich bewusst, dass das (innere) Lösen von EINEM schlecht durchgeführten Bewegungsablaufes mindestens ZWEI gut geschossener Pfeile bedarf!

- **Wenn Sie auf eine Auflage schießen, dann sollten Ihre Pfeile auch das Ziel treffen! Also nicht nur so auf eine Auflage schießen, sondern immer mit dem Gedanken, den anvisierten Punkt auch wirklich zu treffen.**

Wo liegen die eigentlichen Ursachen?

So mancher von Ihnen wird jetzt an dieser Stelle sagen: Das weiß ich ja schon alles – und mache es auch! Aber trotzdem wird und wurde es bei mir nicht besser. An dieser Stelle müssen wir einfach erkennen, dass Goldfieber, vor allem dann, wenn es einen richtig erwischt hat, ein **mentales Problem** ist und **nur durch mentale Strategien** wirklich beseitigt werden kann.

Warum das so ist, dazu müssen Sie sich noch einmal den Vorgang des Schießens und des dazu notwendigen Bewegungsablaufes bewusst machen, denn das ist in letzter Konsequenz auch ein **mentaler Vorgang**.

Denken Sie hier auch an das oben aufgeführte Beispiel vom Autofahren. Den dazu nötigen Bewegungsablauf haben Sie im Laufe der Zeit, durch viel, viel Üben in Ihr Unterbewusstsein einprogrammiert. Im Idealfall ist es jetzt so, dass dieses Programm, wenn Sie es abrufen, völlig automatisch abläuft. **Sie haben sich konditioniert.**

In der 2. Folge meines Beitrags zum Thema „mentales Training“ habe ich diesen Begriff der Konditionierung schon einmal angesprochen. Diese **Konditionierung** baut auf einer automatischen Reaktion des Körpers auf. Wenn wir eine bestimmte Übung immer wieder durchführen, dann wir nach einiger Zeit, nach einer bestimmten Anzahl von Wiederholungen **diese Handlung, zum**

Auslöser für die körperliche Reaktion. Die Grundlage für diese Erkenntnisse lieferten die russischen Physiologen Pawlow und Bechterew. Sie beschäftigten sich mit den **"bedingten Reflexen"** und prägten den Begriff der **Konditionierung**.

Durch Ihr Training haben also im Laufe der Zeit einen bestimmten und sehr komplexen Bewegungsablauf konditioniert und er läuft jetzt völlig unbewusst ab. Der eigentlich bewusste Vorgang ist jetzt nur das Zielen.

Sobald hier eine Übereinstimmung erfolgt, geht der Befehl „Endauszug und Lösen“ an Ihr Unterbewusstsein, das dann seinerseits alle notwendigen Reflexe auslöst. Es ist schon genial, was Ihr Gehirn da leistet. Denn das ist ja nicht alles, zur gleichen Zeit werden noch unzählige andere Funktionen in Ihnen gesteuert.

Aber in dieser „Genialität“ liegt auch gleichzeitig der Schlüssel zum Goldfieber. Durch Stress, durch die Angst vor Fehlern, oder durch die Angst vor Mißerfolg oder auch durch Motivationsdruck, kann sich sehr schnell ein fehlerhafter Bewegungsablauf in Ihr Unterbewusstsein einprogrammieren.

Wenn Sie dann – durch Ihre, vielleicht berechtigte Sorge – dieses Programm immer wieder neu anstoßen und dadurch vertiefen, kommt sehr schnell der Zeitpunkt, dass es sich verselbstständigt.

Sobald Sie dann z.B. eine bestimmte Bewegung durchführen, wenn Sie z. B. versuchen das Visier ins Gold zu bringen, beginnt das (negative) Programm zu wirken.

- Ihre Finger gehen automatisch auf ...
- Sie fangen an zu zittern und können den Bogen nicht mehr ruhig halten ...
- Ihre Finger verkrampfen sich, das Lösen ist unmöglich ...
- Der ganze Körper verkrampft sich und Sie kommen mit einem Mal nicht mehr durch den Klicker.

Da nützt es auch nichts mehr, wenn Sie auf leichtere Wurfarme wechseln. Diese Verkrampfung, diese innere Blockade bleibt bestehen. **Sie ist: KONDITIONIERT!**

So eine Situation ohne mentale Techniken, ohne eine mentale Strategie zu beseitigen, ist fast unmöglich. Mit dieser Strategie und mit den dazu gehörenden Hilfen werden wir uns in der nächsten Folge beschäftigen. Bis dahin prüfen Sie bitte die technischen Ursachen und vor allem:

Glauben Sie an sich selbst!

*Alles, was beim Bogenschießen **bewusst** abläuft, birgt Probleme.*

- *Das Problem des Bogenschießens heißt **Erwartung** und diese wird uns jeden Schuss ein wenig anders durchführen lassen. **Erwartung ist der erste Schritt zur "Target panic". Kurzum, wenn wir erwarten, haben wir Angst nicht zu treffen.** (Bernie Pellerite, USA, Master Coach)*
- ***Nicht gegen das Goldfieber kämpfen! Das ist der Fehler, den die meisten machen. Erkennen Sie die Ursachen und beseitigen Sie sie.***

Lösen Sie die mentale Bremse!
Mentales Training auf CD+ oder noch schneller,
sofort vom Internet laden ...

Hans J. Schellbach
Go for Gold
Mentales Training im Bogensport

COMPACT disc+
DIGITAL AUDIO

Grundlagen, Anwendung und tägliche Praxis
CD - EXTRA - Format
Abspielbar mit jedem handelsüblichen CD-Player
und mit dem Computer

Mit Tonbeispielen und Übungen zu den Bereichen: „Innere Ruhe“,
„Konzentrationssteigerung“, „Wettkampfvorbereitung“
und „Selbstvertrauen“.

Mehr Informationen und eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf:
www.schellbach.biz oder rufen Sie einfach an. Telefon: 04842 - 900 682

Hans J. Schellbach

Der Kampf gegen das Goldfieber (II)

Körperliche und mentale Aktivitäten

Ein Werbespot im Fernsehen: Da steht eine junge Frau und betrachtet eine blühende Wiese. Mit einem Mal fängt sie an zu niesen. Sie wendet sich zu den beiden Männern, die neben ihr stehen und sagt entschuldigend: „*Ich habe Heuschnupfen*“ und dann kommt die übliche Produktwerbung ... xxx „Gute Preise - Gute Besserung!“

Das Erstaunliche dabei: Diese Szene spielt sich nicht in der freien Natur ab, nein, die junge Frau steht in einem Museum oder in einer Galerie und betrachtet nur das Bild einer Wiese!

Dieses nur als Beispiel zur Kraft der Gedanken, zur Werbung eines Pharmakonzerns und dem jetzt wieder beginnenden Pollenflug - der vielleicht für den ein oder anderen von uns bei der jetzt beginnenden Freiluftsaison auch zu einem Problem werden kann.

Gedanken, Vorstellungen haben eine ungeheure Kraft und bestimmen in hohem Maß unseren persönlichen Erfolg. Wer so wie ich mit Begeisterung den Berichten der Winterolympiade gefolgt ist, der konnte bei praktisch jeder Disziplin das Wort „mental“ hören, ganz gleich, ob es da um Gewinner oder Verlierer ging. Hier ging es zwar um den Wintersport - aber wo ist eigentlich der Unterschied zu unserem Sport? Auch wir wollen doch möglichst erfolgreich sein. Auch bei uns ist es wichtig, dass uns nicht Ängste und Hemmungen am Erreichen unserer Ziele hindern. **Wir mögen diesen mentalen Machtfaktoren in uns noch so ungläubig gegenüberstehen, sie entscheiden letztlich, ob wir auf der Gewinner- oder Verliererseite stehen.**

Nun aber zurück zu unserem Thema. Im ersten Teil haben wir uns mit einigen Ursachen von Goldfieber be-

schäftigt. Wir hatten dabei festgestellt, dass die Ursachen einmal im technischen Bereich entstehen können, aber sehr oft eben durch Angst, Stress, Konzentrationsmangel, Motivationsdruck ...

Als Hilfe dagegen bieten sich zwei Wege an. Der technische und der mentale Weg. Wenn Sie ein aufmerksamer Leser des Bogensport Magazins sind, dann erinnern sie sich vielleicht noch an mein Beispiel aus Ausgabe 3/2005, als es um das Training einer US-College Mannschaft ging. Hier hatte die **größte Leistungssteigerung die Gruppe erreicht, die 50% körperlich und 50% mental trainierte**. Der sinnvollste Weg ist demnach eine Kombination zwischen körperlichen und mentalen Techniken.

Wir kommen immer dann am schnellsten zum Ziel, wenn wir ein praktisches Training mit einer mentalen, das heißt, mit einer **gedanklichen Unterstützung** verbinden. Das gilt für alle Bereiche, wo wir es mit Ängsten, Hemmungen und Unsicherheit zu tun haben, aber auch wenn wir unter großen Leistungs- und Erfolgsdruck stehen.

Eine gedankliche Unterstützung!

„Gedanken, die unser Gefühl beherrschen, lenken uns, lassen uns siegen oder untergehen.“

Was heißt das? Beobachten Sie sich dazu beim nächsten Training selbst. Welche Gedanken kommen in ihnen hoch, wenn sie z.B. den Bogen in die Hand nehmen oder wenn sie ihn spannen. Was sind das für Gedanken:

- Das klappt ja doch nicht ...
- Hoffentlich kriege ich dem

Pfeil durch den Klicker ...

- Ich krieg den einfach nicht ins Gold ...
- Hoffentlich kriege ich dem Pfeil durch den Klicker ...
- Hoffentlich kann in den Bogen diesmal ruhig halten ...
- Nur nicht wieder verreißen, nur keinen Fehler machen ...

Wenn so etwas in Ihnen abläuft, dann bleiben eigentlich nur zwei Möglichkeiten: eine Angel kaufen ... oder gezielt gegen diese Gedanken und Vorstellungen vorgehen. Wir wissen, dass das Goldfieber eine mentale Ursache hat. Unsere Kondition ist gut, der Bewegungsablauf stimmt eigentlich - und trotzdem bekommen wir den Pfeil nicht durch den Klicker, frieren ein oder lösen immer zu früh.



Schuld sind unsere unbewussten Programme, nur leider können wir die nicht so leicht löschen, wie ein falsches Programm auf unserem Computer.

Jeder weiß heute, wie wichtig ein Antiviren Programm für unseren Computer ist und auch, wie schnell man sich so einen Virus einfängt. Dagegen bauen wir einen Firewall auf und lassen immer wieder ein Suchprogramm laufen, dass diese

Bugs blockt oder sie findet und dann löscht.

Genauso läuft das in unserem „inneren Computer“ unserem Unterbewusstsein ab. Auch hier schleicht sich ganz schnell so etwas „Negatives“ ein, und dann heißt es: Finden und löschen!

Finden können wir das nur, indem wir unsere Gedanken immer wieder analysieren, so, wie es eben auch ein Antivirus Programm macht. Nur leider fällt das Löschen so eines Programms nicht leicht. Wir können nicht einfach eine „del-Taste“ drücken und das Problem ist gelöscht. Aus diesem Grund müssen wir diese negativen Gedanken genau analysieren, sie aufschreiben, umwandeln und neue Programme **bewusst** gegen die negativen Einflüsse stellen. Das ist hier der einzige Weg!

Erinnern Sie sich noch einmal an mein Eingangsbeispiel vom Heuschnupfen. Die junge Frau in diesem FS-Spot weiß, **bewusst oder unbewusst**, dass sie gegen die Pollen auf der Wiese allergisch reagiert. Sie ist konditioniert und reagiert **automatisch**, sobald sie an eine bestimmte (gefährliche) Situation erinnert wird, ganz gleich ob diese „Bedrohung“ nun real ist oder **nur in ihrer Vorstellung** abläuft! Genau so läuft es auch beim Goldfieber ab, aber auch bei den immer wieder auftretenden Fehlern gerade bei einer wichtigen Entscheidung.

Arbeiten Sie ab sofort mit positiven Vorstellungen!

„Fortdauernde Behauptung einer Möglichkeit wird zum Glauben und aktiviert dadurch die Kräfte zur Verwirklichung der Behauptung.“

Formulieren sie als nächsten Schritt diese negativen Gedanken in eine positive Möglichkeit um. Bitte beachten Sie dabei, dass das Problem, dass Sie überwinden wollen, nicht in der neuen Formulierung vor kommt. Wenn Sie z. B. meinen, dass Angst eine Ursache ist, dann dürfen Sie nicht zu sich sagen: „Ich habe keine Angst mehr“ (damit verstärken Sie ihre Ängste nur noch mehr) sondern. **„Ich fühle mich sicher“ oder „Ich glaube an mich“.**

Wir machen hier immer wieder die Fehler, dass wir das, was wir eigent-

lich überwinden wollen durch eine falsche Formulierung nur noch weiter verstärken. Dass wir dann von mentalem Training nicht halten, ist logisch. Hier einige Beispiele für solche alltäglichen falschen Denkweisen:

Ich will mich **nicht** mehr ärgern ...
Ich will **nicht** rot werden ... Ich will **nicht** mehr stottern ... Ich will **nicht** versagen ...

Aus diesem Grund ist es so wichtig, das Sie sich die negativen Gedanken zuerst einmal aufschreiben, sonst schleichen sich schnell Fehler ein. Hier einige Beispiele, wie Sie da vorgehen können:

Das klappt ja doch nicht ...

- ✓ Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und konzentriert!

Hoffentlich kriege ich dem Pfeil durch den Klicker ...

- ✓ Ich spanne den Bogen ganz ruhig und gleichmäßig!

Ich krieg den einfach nicht ins Gold ...

- ✓ Ich kann meinen Bogen spannen und sicher zielen!

Hoffentlich kriege ich dem Pfeil durch den Klicker ...

- ✓ Sobald ich das Visier in das Gold gebracht habe, löse ich ganz locker und entspannt!

Hoffentlich kann in den Bogen diesmal ruhig halten ...

- ✓ Ich bin ganz ruhig, entspannt und konzentriert!

Nur nicht wieder verreißen ...

- ✓ Ich löse ganz entspannt!

Hoffentlich geht der nicht daneben ...

- ✓ Ich glaube an mich und an meine Leistungsfähigkeit!

Das klappt ja doch nicht ...

- ✓ Ich bin gut vorbereitet. Ich habe ein gutes Gefühl!

Das sind natürlich nur einige Beispiele für so einen „inneren Dialog“. Wichtig ist hierbei, dass Sie die richtigen Worte finden, Worte, die Sie ganz persönlich ansprechen. Wenn Sie da unsicher sind, schreiben Sie

mir eine kurze Mail, ich helfe Ihnen gerne dabei.

Möglichkeiten?

Wenn wir abends vor dem TV sitzen, sind wir immer wieder genervt durch die dauernden Werbeunterbrechungen für irgendwelche Produkte und oft fragen wir uns, was der Schwachsinn soll, wer das wirklich braucht und wer da zusieht. Milliarden werden für die Werbung ausgegeben und sie wirkt! Auch wenn es sich in vielen Fällen nur um „Möglichkeiten“ handelt, die uns da vorgespielt werden. Sie wirkt, durch die dauernde bewusste und unbewusste Wiederholung. Auch hier werden wir, die Zuschauer in einer bestimmten Situation konditioniert.

Sicher ist es so, dass der oder die, die das Goldfieber oder die Angst gepackt hat, sich mit so einer neuen, positiven Vorstellung eigentlich etwas vormacht. Aber es ist eine Möglichkeit, eine Möglichkeit, die bei richtigem Denken und dem dazu gehörenden praktischen Training jederzeit eintreten kann! Das sollten Sie sich hier und in der Zukunft immer wieder bewusst machen.

Wiederholen!

„Wiederholung, bewusst oder unbewusst, verstärkt die Antriebe bis zum Automatismus der Vorgänge und bewirkt dadurch Zwangsabläufe körperlicher und geistiger Art.“

Es kommt jetzt darauf an, dass Sie diese „neue Möglichkeit“, z. B. „Sobald ich das Visier in das Gold gebracht habe, löse ich ganz locker und entspannt!“ Oder „Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und konzentriert!“ in ihr Unterbewusstsein einprogrammieren.

Und das geht nur durch ständige bewusste und unbewusste Wiederholung und zwar jedesmal, wenn Sie trainieren. Ganz gleich ob das Trockenübungen sind, Lösungsübungen mit einem Gummiband, Blind schießen auf eine leeren Scheibe ...

Sie müssen sich die nächste Zeit immer wieder an diesen neuen Gedanken erinnern, denn nur so können sie ihn in ihr Unterbewusstsein einprogrammieren.

- Schaffen Sie sich einen Erinnerungshelfer. Schreiben Sie sich dazu diesen neuen Gedanken: „Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und konzentriert!“

auf eine kleine Karte, die Sie immer dabei haben.

- Sagen Sie sich in Gedanken den Satz immer dann vor, wenn Sie sich auf den nächsten Schuss vorbereiten. z.B. den Bogen spannen.
- Kleben Sie sich einen farbigen Punkt auf Ihren Bogen, auf einen Schuh, malen Sie sich einen Punkt auf Ihre Bogenhand ... und erinnern Sie sich jedesmal, wenn Sie diese Markierung sehen an: „Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und konzentriert!“

Praktische und mentale Übungen

Jetzt gilt es, diese Gedanken mit einem praktischen Übungsprogramm zu verbinden. Bitte machen Sie sich gleich hier noch einmal bewusst, dass die Überwindung von Goldfieber, aber auch der Abbau von speziellen Hemmungen und Belastungen keine leichte Aufgabe ist. Es verlangt ein großes Maß an Zeit und Begeisterung, aber es lohnt sich. Vor allem, weil Sie diese Gedanken und Erkenntnisse nicht nur in Ihrem Lieblingssport einsetzen können, sondern in fast jeder Lebenssituation.

1. Zielen: Aus kurzer Entfernung zielen auf eine Auflage, spannen, halten und wieder absetzen.

Das Ziel dieser Übungen ist es, dass Sie wieder Vertrauen in Ihre Fähigkeit zum Spannen und Zielen bekommen.

Beginnen Sie mit einer 122 cm Auflage aus einer Entfernung von 5 Metern. Zielen Sie ins Gold, spannen und halten Sie dann für 10 Sekunden. Nicht lösen! Dann wieder absetzen. Verändern Sie den Zielpunkt, indem Sie an den obersten Rand vom Gold, unten, links oder rechts zielen.

Sagen Sie sich in Gedanken bei dieser Übung z. B. immer wieder: „Ich bin in jeder Situation ruhig, entspannt und konzentriert! Ich kann meinen Bogen leicht spannen und sicher zielen!“

Achten Sie zwischen den einzelnen (abgesetzten) Pfeilen bewusst auf Ihre Atmung. Atmen Sie ruhig 2-3mal ein und aus (Bauchatmung) und beginnen mit dem nächsten Pfeil.

2. Führen Sie diese Übung, immer verbunden mit den entsprechenden Gedanken so lange durch, bis Sie das Gefühl haben, auf dieser kurzen Entfernung sicher zu sein.

Gehen Sie dann auf eine weitere Entfernung, z.B. 10 Meter über. Auch hier wieder so lange üben, bis Sie sich bei dieser Entfernung sicher und ruhig fühlen. Dann weiter auf 20 Meter. Wenn Sie da sicher sind und ein gutes Gefühl haben, wechseln Sie zu einer 80 cm Auflage.

Wenn Sie bei der weiteren Entfernung Schwierigkeiten haben, gehen Sie auf eine kürzere Distanz zurück. Mach Sie sich bewusst, dass Sie hier vielleicht einige Wochen üben müssen, verlieren Sie also bitte nicht die Geduld – es lohnt sich!

3. Schussablauf: Schießen auf eine Scheibe ohne irgendwelche Markierungen aus 5 Metern.

Hier geht es darum, dass Sie den kompletten Schussablauf durchführen, ohne sich bewusst auf ein Ziel zu konzentrieren. Entwickeln Sie ein Gefühl für einen guten Bewegungsablauf.

Konzentrieren Sie sich auf den kompletten Bewegungsablauf, spannen Sie den Bogen und ankern Sie. **Endauszug bis zum Klick aber nicht sofort lösen sondern bis 3 zählen und dann lösen.** Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, das Sie beim Schuss haben. Einen guten Schuss werden Sie auch „GUT“ fühlen!

Sagen Sie sich in Gedanken bei dieser Übung z. B. immer wieder: „Ich bin ruhig und konzentriert. Ich fühle den Schuss!“

Auch hier wieder zwischen den einzelnen Pfeilen bewusst atmen.

Wenn Sie diese Übung sicher durchführen können, schließen Sie ihre Augen, wenn Sie geankert haben. Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf den Lösungsvorgang, halten Sie nach und öffnen Sie die Augen dann erst die Augen.

Wenn das gut läuft, machen Sie die gleiche Übung auf eine weitere Entfernung.

4. Zielen und Schussablauf: Jetzt geht es darum, diese zwei Abläufe zu verbinden.

Beginnen Sie auch hier wieder mit einer 122 cm Auflage auf 5 Metern.

Konzentrieren Sie sich jetzt nur auf das Zielen und lassen Sie den Rest automatisch ablaufen. Das klappt sicher nicht gleich auf Anhieb, versuchen Sie es einfach immer wieder.

Sagen Sie sich in Gedanken bei dieser Übung z. B. immer wieder: „Ich bin in ruhig, entspannt und konzentriert! Ich kann meinen Bogen spannen, ich kann sicher zielen und entspannt lösen! Ich glaube an mich und an meine Leistungsfähigkeit!“

Auch hier wieder zwischen den einzelnen Pfeilen bewusst atmen.

Wenn Sie bei dieser Übung ein gutes Gefühl entwickeln und die Pfeile im Gold stecken, wechseln Sie zu einer weiteren Entfernung. Wenn da Probleme auftreten, gehen Sie wieder auf eine kürzere Entfernung zurück.

Ich erinnere mich da noch gut an den ersten großen Einsatz des Schellbach-Systems im Sport, als die österreichische Nationalmannschaft mit einem Mal ein „M für Mental“ auf Ihren Springeranzügen hatte und die



Bild Zeitung mit der Schlagzeile „Doping im Kopf“ erschien. Es geht nicht darum, dass der Zweck vielleicht die Mittel heiligt, es geht darum, dass man etwas tut und auch dazu steht.

Damit bin ich am Ende dieses Teiles. In der letzten Folge geht es um: „Go for Gold“. Hier werden wir uns noch mit speziellen Situationen im Wettkampf beschäftigen.

Bis dahin

Weiter alle ins Gold

Ihr Hans J. Schellbach

Wenn Sie weitere Fragen haben schreiben Sie mir, ich freue mich über Ihr Interesse:

www.schellbach.biz

Hans J. Schellbach

Go for Gold

Goldfieber, Angst und andere Belastungen

Wenn man denkt: *Was könnte alles passieren, dann hat man schon den Finger an der Bremse.* (Erik Zabel, dt. Radrennfahrer)

In den vorangegangenen Folgen haben wir uns schon sehr ausführlich mit den Ursachen und mit verschiedenen Hilfen gegen das Goldfieber beschäftigt. Es gibt unzählige Ratschläge und Hilfen zu diesem Thema, aber ich habe in meiner Praxis mit den verschiedensten Sportarten immer wieder festgestellt, das das Mentale, die entscheidende Hilfe sein kann. Natürlich brauchen wir eine gute Kondition, das entsprechende Gerät und müssen den Bewegungsablauf beherrschen – alles das sind Dinge, die wir „verstandesmäßig“ gut erfassen können – nur muss unser Denken dabei auch „richtig“ mitarbeiten. Ist das nicht der Fall, dann nutzt alles Nichts und wir sollten uns, so wie es in den USA spöttelnd immer wieder gesagt wird, besser eine Angel kaufen ...

Jetzt, zum Abschluss dieser Serie möchte ich mich noch mit einigen Dingen beschäftigen, die immer wieder dann auftreten, wenn es um die Umsetzung einer Leistung unter Belastung geht. Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie uns unser Denken blockieren, lähmen und regelrecht unfähig zum Handeln machen kann. Denken Sie hier nur an die vielen Beispiele der so genannten Phobien, von der Agoraphobie, der Angst vor öffentlichen Räumen, an Höhenangst, an Platzangst bis hin zur Zoophobie, der Angst vor Tieren. Aber auch Horoskope und Freitag der 13ten fallen in dieses Thema.

Angst, Angst vor dem Versagen, vor dem Misserfolg, vor der Blamage ist das, was uns letztendlich am Erfolg hindert. Angst zwingt uns, einen Bewegungsablauf bewusst durchzu-

führen und damit ist der ganze Ablauf gestört.

Und was ist Angst – das Wissen um das, was uns alles passieren kann! Das gilt es in den Griff zu bekommen.

Warum gibt es so viele „Trainingsweltmeister“, Spitzensportler auch in unserem Sport, die nicht in der Lage sind, ihre eigentliche Leistung in eine Wettkampfleistung umzusetzen. Irgendetwas blockiert sie und es sind nicht ihre körperlichen Fähigkeiten oder etwa das Gerät, es sind geistige, gedankliche Abläufe, die sie am Erfolg hindern.

Hier zeigt sich ein Dilemma, in dem gerade wir stecken. Wir sind viel zu sehr fokussiert auf die Technik und das Gerät und wir lieben das „Handbuch“, die genaue schriftliche Anleitung. Und was da nicht drin steht, hat demzufolge auch nichts im Training, nicht beim Bogenschießen zu suchen! Viele Funktionäre beschäftigen sich lieber mit der „Anleitung zum Bogenschießen“ und mit ihren eigenen Geltungsbedürfnissen, als sich mit der Persönlichkeit ihrer Aktiven, mit dem Menschen zu beschäftigen und ihr Ego hinten dranzustellen. Denn DER oder DIE schießt, nicht das Handbuch! Und je weiter einer auf der Erfolgsleiter nach oben steigt, um so wichtiger ist dieser ganz persönliche Bereich.

Natürlich ist es für einen Anfänger wichtig, dass er ein vernünftiges Material in die Hände bekommt, dass er bestimmte Grundregeln erlernt und beachtet, allein schon wegen seiner Gesundheit. Aber irgendwann kommt in seiner oder ihrer Laufbahn der Punkt, wo wir auf seine ganz spezielle Persönlichkeit eingehen müssen, um ihm oder ihr weiter zu helfen.

Schauen Sie sich doch die Spitzenschützen an. Was sind ihre Erfolgsgeheimnisse? **Ist es der perfektere Bewegungsablauf nach dem Hand-**

buch oder auch ein bestimmter Bogen? Sicher nicht! Es ist der, ihrer Persönlichkeit entsprechende immer gleich ablaufende Bewegungsablauf, die Ruhe und völlige Konzentration und damit das Beherrschen störender und belastender Gedanken. Das ist es, was sie erfolgreich macht und was auch wir in einem bestimmten Maß erreichen müssen.

Wir als Trainer, Betreuer, aber auch als Eltern sollten zum Wohl unserer Schützen oder unserer Schützinnen unser eigenes Ego zurückstellen und viel mehr auf die Persönlichkeit unserer Aktiven eingehen und nicht immer nur nach Handbuch vorgehen. Wir müssen uns fragen: Wie kann ich seine Stärken verbessern, wie seine Schwächen abbauen, wie und wodurch kann ich ihm oder ihr Hilfestellung geben. Und das Gleiche gilt auch für das Gerät. Natürlich ist ein gut abgestimmter Bogen wichtig, aber es muss nicht immer die „neueste Technik“ sein. **Es ist ER oder SIE die den Bogen in die Hand nimmt – sie entscheiden über den Erfolg!**

Bernie Pellerite, US Master Coach: „... Wie ich schon in früheren Artikeln beschrieben habe, ist die Persönlichkeit eines Schützen ausschlaggebend für dessen Erfolg oder Misserfolg.“

Es erscheint mir wichtig zu verstehen das die Bogenhersteller selbst einige der Probleme verursachen, mit denen viele Schützen heute zu kämpfen haben. So werben alle Hersteller mit Siegen und Ergebnissen, die Profis mit ihrem Produkt erzielt haben. Generell ist an dieser Art Werbung nichts auszusetzen.

Aber man sollte sich als Käufer klar darüber sein, dass diese Profis eine sehr kleine Minderheit sind und wahrscheinlich mit jedem Produkt gewinnen würden.

Wir, die große Mehrzahl der Schützen, kriegen durch diese Werbung die falsche Information, dass ein bestimmter Bogen etwas an unserem Schießen und unseren Ergebnissen ändern würde. Dies ist der falsche Ansatz. Wir können eben nicht einfach so schießen wie Profis. Diese Schützen haben konzentrierte, geordnete Gedanken, sie sind ruhig, gelassen und gefasst.

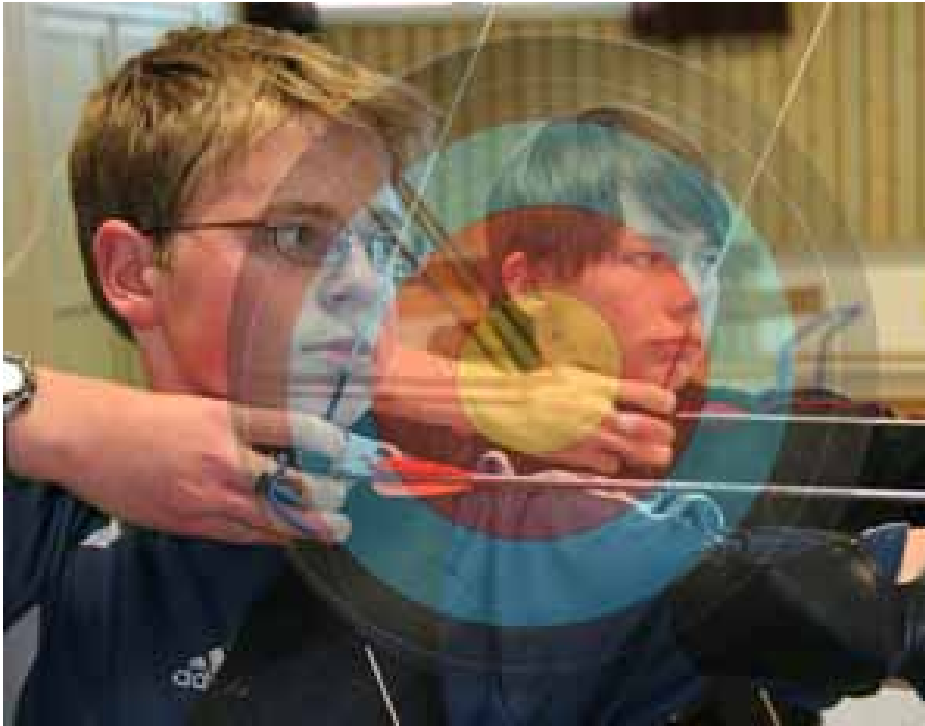
Generell aber gilt, dass ein Schütze mit fürchterlichem Stil und ungetuntem Bo-

gen, der mit 100% seiner Konzentration zielt, immer besser sein wird als ein Schütze mit perfektem Stil und präzise getuntem Bogen, wenn dieser es nur schafft, mit höchstens 50% seiner Konzentration zu zielen. Das Ultimative ist natürlich der Schütze mit perfektem Stil, präzise getuntem Equipment der zu 100% ins Zielen vertieft ist!“

be 5/6, 2005, in „Steigern Sie ihre Leistung durch Ihr inneres Kino“ beschrieben habe.

Konzentration und innere Ruhe

„Konzentration ist die einzige Klugheit im Leben. Zersplitterung das einzige Übel“ (Waldo Emerson)



Der perfekte Stil?

Und wie können wir das erreichen? Vor allem durch viel, viel Training. Nicht umsonst schießen die Spitzenschützen manchmal mehr als 500 Pfeile im Training. Durch diese Automatisierung ihres Bewegungsablaufes erreichen sie dann auch, dass sie in einem wichtigen Wettkampf die nötige Kraft haben, um auch unter Stress keinen konditionellen Einbruch zu erleiden. Denn wir alle wissen ja, dass wir in einem wichtigen Wettkampf viel mehr Energie (körperlich und geistig) verbrauchen, als während des Trainings, wo es ja um nichts geht.

Aber wer von uns hat schon die nötige Zeit und Energie dazu? Hier ist ein Motiv, ein Ziel die entscheidende Voraussetzung. Da ist wieder der Trainer gefragt, der wirklich auf die Persönlichkeit seines Schützlings eingehen kann, und weiß, was ihn oder sie wirklich motiviert.

Zusätzlich dazu helfen dann auch die Visualisierungsübungen, wie ich sie im Bogensport Magazin, Ausga-

Konzentration ist die Sammlung und Lenkung unserer Aufmerksamkeit auf einen Punkt. Je mehr es uns also gelingt, alle Störungen von außen abzuschalten um so besser sind wir konzentriert. Mit Störungen meine ich das, was wir durch unsere Sinnesorgane wahrnehmen. Unser Sehen und Hören zum Beispiel, aber auch unser Denken.

Ein erster Schritt dazu ist unsere „innere Ruhe“ unsere Fähigkeit zu entspannen. Vergleichen Sie da einmal mit Ihrem Bogen. Auch er kann seine Kraft nur aus der Entspannung bringen. Würden Sie Ihren Bogen immer im gespannten Zustand lassen – er wird seine Kraft verlieren.

Um Ängste und Belastungen zu meistern, müssen wir uns die Fähigkeit aneignen abzuschalten und ruhig zu werden. Wir müssen uns dazu ein Programm zusammen stellen, das einmal aus Atemübungen aber auch aus entsprechenden Vorstellungsbildungen besteht. Das zu einem kleinen Programm zusammengebaut sollten wir beim jedem Training, bei jedem Wettkampf einsetzen. Beobachten Sie die Spitzensportler in

den verschiedensten Disziplinen. Es ist ein regelrechtes Ritual, dass sie vor jedem Wettkampf, vor jedem Start immer wieder durchführen. Und Sie finden das nicht nur im Einzelsport, genauso bei Mannschaftssportarten.

Warum zwischen den einzelnen Pässen nervös hin und her rennen und die Anderen beobachten. Damit wird nichts besser! Schalten Sie ab, setzen Sie sich entspannt hin, atmen Sie ruhig und gehen Sie in Gedanken an einen „schönen Ort“, einen Platz, der Ihnen Ruhe, Kraft und Energie vermittelt. Oder setzen Sie die Kopfhörer Ihres Walkman oder mp3 Player auf, hören Sie schöne Musik oder arbeiten Sie mit der nachfolgenden „Selbstmotivation“.

Belastender Gedanken und die Angst vor dem „entscheidenden“ Pfeil

„Zweifel sind Verräter; sie rauben uns, was wir gewinnen können, wenn wir nur einen Versuch wagen.“

(William Shakespeare)

Wie schon oben angesprochen, geht es bei darum, Störungen so gut es geht auszuschalten. Und das trifft besonders auf unsere Gedanken zu. Je besser es uns gelingt, störende und belastende Gedanken auszuschalten um so besser wird auch unsere Leistung.

Besonders schwierig ist das dann, wenn wir vor einer entscheidenden Situation stehen, dann, wenn es zum Beispiel darum geht, auch den 3ten Pfeil ins Gold zu bringen. Hier steigt der „Stresspegel“ und es kommt in unserm Innern mit einem Mal alles hoch, was in so einer Situation in der Vergangenheit schon alles passiert ist – und was jetzt wieder passieren könnte.

Ängste steigen auf, Zweifel an uns, an unserer Kondition, am Gerät, an der Umwelt ... usw. Das ist die Situation, mit der der „Trainingsweltmeister“ immer wieder kämpft – und verliert!

Jetzt gilt es, wirklich alle störenden Gedanken auszuschalten und uns unserer Leistungsfähigkeit bewusst zu machen. Die Fähigkeit, jetzt auf eine Konditionierung zurück greifen zu können und abzuschalten, ist schon der erste Weg zum Ziel. Damit sind auch unsere Gedanken in einem bestimmten Maß beeinflussbar. Zu-

sätzlich dazu muss jetzt automatisch eine konditionierte „positive Selbstmotivation“ einsetzen, die uns z. B. immer wieder sagt:

• „*Ich kannst es. Ich habe es schon in der Vergangenheit geschafft, also auch jetzt.*“

• „*Nichts kann mich vom Erreichen meines Ziels abbringen.*“

• „*Ich bin stark und konzentriert.*“

• „*Mein Bewegungsablauf ist perfekt.*“

• „*Ich sehe mein Ziel klar vor mir. Ich glaube an mich ...*“

Solche Gedanken können wir in unser Unterbewusstsein einprogrammieren und sie im entscheidenden Augenblick abrufen und gegen störende, belastende Gedanken, gegen Angst und Selbstzweifel einsetzen. Voraussetzung ist aber: Wir haben uns schon vorher mit dieser (negativen) Situation beschäftigt und dann positive, motivierende Gedanken in uns gespeichert.

Selbstmotivation einsetzen

Im Geist läuft in einer Endlosschleife mit dem Satz: „Das schaffst du nicht, das schaffst du nicht.“

Das ist die Situation, die wir jetzt ändern müssen. Ich hatte Ihnen in einer vergangenen Ausgabe vom Bogensport Magazin schon die Anleitung zum Aufbau einer entsprechenden Selbstmotivation mit auf den Weg gegeben. Hier aber noch einmal die wichtigsten Punkte dazu.

• 1. Stellen Sie fest, was in Ihnen abläuft, wenn Sie in eine belastende Situation kommen.

Beispiel (1): „*Ich fange an, nervös zu werden. Mein Bogenarm verspannt sich und ich beginne leicht zu zittern. Manchmal muss ich sogar absetzen oder kriege den Pfeil nicht sauber durch den Klicker. Ich habe Schwierigkeiten, den Pin ruhig im Gold zu halten. In meinen Gedanken weiß ich eigentlich schon jetzt, dass der Schuss nicht gut wird und ich dadurch sogar den Wettkampf verlieren kann. Alle Mühe war wieder mal umsonst!*“

• 2. Formulieren Sie diese Gedanken in das Positive um und zwar so, dass das Negative dabei nicht angesprochen wird.

Beispiel (2): „*Ich bin in jeder Situation ganz ruhig. Mein Bogenarm ist entspannt und stabil. Ich bin ganz ruhig und kann exakt zielen. Ich bekomme den Pfeil locker durch den*

Klicker und kann ganz entspannt lösen. Ich freue mich über meine Leistung und weiß, dass meine Mühe belohnt wird. Ich glaube an mich, ich weiß, ich werde meine Ziele erreichen!“

• 3. Bilden Sie daraus einen motivierenden Vorsatz.

Beispiel: „*Ich bin in jeder Situation ganz ruhig. Ich kann meine Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen. Ich glaube an mich!*“

• 4. Schreiben Sie die wichtigsten Gedanken daraus auf eine kleine Karte. Stecken Sie diese Karte in Ihre Tasche und jedesmal, wenn Sie in die Tasche fassen, denken Sie bewusst an Ihren "Vorsatz".

• 5. Malen Sie auf Ihren unteren Bogenarm, auf Ihren Handrücken ... oder dahin, wohin Sie immer wieder sehen, einen kleinen farbigen Punkt. Jedesmal, wenn Sie diesen Punkt wahrnehmen, bewusst oder unbewusst, läuft der Vorsatz in Ihnen ab.

• 6. Nehmen Sie die **positive Formulierung (Beispiel 2)** als Wave File mit dem Computer auf. Windows bietet bei „Sounds und Audiogeräte“ eine Soundaufnahme und brennen Sie sich eine kurze Audio-CD. Wenn Sie dann zu Bett gehen, schalten Sie den CD-Player ein und lassen Sie den Track mit Ihrem Satz einfach leise wiederholen.

• Noch wirkungsvoller ist es, wenn Sie diesen Text mit einem Hintergrund unterlegen. Das könnte zum Beispiel ein Naturgeräusch wie Meeresrauschen sein, aber auch eine spannende Musik. Dadurch dringen diese Worte noch leichter in das Unterbewusstsein ein und werden auch schneller abgespeichert.

• In meinem Audio-E-Book „Go for Gold – Mentales Training im Bogensport“ biete ich dem Leser diese verschiedenen Suggestionsformeln zum Herunterladen oder kopieren an. Dadurch wird diese Arbeit sehr erleichtert.

Diese Art der Selbstbeeinflussung wirkt, das ist wissenschaftlich nachgewiesen! Aber sie wirkt nur, wenn Sie sie auch wirklich täglich durchführen und fest in Ihr Trainingsprogramm aufnehmen!

Eine letzte Bitte

„*Holzhacken ist deshalb so beliebt, weil man bei dieser Tätigkeit den Erfolg sofort sieht.*“ (Albert Einstein)

Es ist schade, dass immer noch so viele Trainer und Verantwortliche der Technik und dem Gerät den Vorrang geben, statt sich mehr mit den mentalen Aspekten des Bogenschießens zu beschäftigen. Und das, obwohl eigentlich jeder weiß und schon im eigenen Leben erfahren hat, wie wichtig, ja erfolgsentscheidend dieser Bereich ist.

Vielleicht hat diese Artikelserie von mir ein wenig mitgeholfen, die Vorurteile, die gegenüber mentalen Techniken bestehen, etwas zu beseitigen und bald haben wir in unserem Land auch die Leistungsträger, die ich diesem schönen Sport wünsche.

Und noch eine Bitte an die Verantwortlichen in den Clubs. Lasst eure Anfänger nicht „im Regen“ stehen. Auch wenn ich ein Gegner von dem „uniformierten“ Schießstil bin, schon im Interesse unseres Nachwuchses sollten die wichtigen Grundlagen immer zuerst vermittelt werden. Und auch das Gerät sollte der Leistung angepasst sein.

Wie oft sehe ich „Anfänger“ unmöglich und total verkrampt auf dem Platz stehen und die Armen versuchen dann auch noch mit unterschiedlichen Pfeilen das Ziel zu treffen.

Also, wenn Ihr in so einer Situation seit und keine entsprechende Anleitung habt, nehmt das Telefon zur Hand und ladet den Trainer oder einen erfahrenen Schützen vom Nachbarclub zum Kaffeetrinken und zu einer Nachhilfestunde ein. Da sagt keiner Nein und eure Mitglieder haben gleich viel mehr Spaß an diesem schönen Sport.

Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung. Schreiben Sie mir, ich freue mich über jeden Anstoß. Vielleicht treffen wir uns einmal. Und bis dahin ... Danke für Ihr Interesse und alle ins Gold!

Ihr Hans J. Schellbach

Literaturhinweise:

Hans J. Schellbach, **Go for Gold**, Mentales Training im Bogensport, ein Audio-E-Book auf CD-ROM oder zum Herunterladen auf Ihren Computer. Mehr Informationen und eine ausführliche Übersicht finden Sie auf www.schellbach.biz
Bogensport im TSV-Mildstedt, www.bogensport-mildstedt.de