



PUNKTGENAU

Mentales Training für den Zielsport

Das Erfolgsprogramm für Sportschützen



Mein Selbstcoaching-Arbeitsbuch:
EINEN NEUBEGINN ERFOLGREICH MEISTERN

QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten dir mit unseren Produkten den Weg zu deinem Erfolg erleichtern, dich bestärken und motivieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf beständige Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Inhalte und Methoden werden von uns sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir dir eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Die Methoden und Anregungen in diesem E-Book stellen unsere Erfahrung dar und wurden von uns nach bestem Wissen erstellt, sowie mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Kunde ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Wir übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im E-Book gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung.



Punktgenau – Mentales Training für den Zielsport /
Sophie Pusterhofer

Das Erfolgsprogramm für Sportschützen

MEIN SELBSTCOACHING-ARBEITSBUCH
EINEN NEUBEGINN ERFOLGREICH MEISTERN

IMPRESSUM

@2016 Sophie Pusterhofer,
Punktgenau – Mentales Training für den Zielsport
www.mentalstark.eu

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung von Sophie Pusterhofer

Fotografie: Uwe Gessl und Fotolia (95029865©magdal3na,
63849930©abcmedia, 43983511©PhotoSG,
108401122©MarkusMainka,
96230535©BillionPhotos.com, 93423639© BillionPhotos.com,
97574197©olly, 94166949©Marco2811)

Layout und Covergestaltung: Uwe Gessl

Lektorat: Mag. Sabine Stalujanis

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	09
1. Kapitel	
In der Ruhe liegt die Kraft	13
Entspannungsrituale	16
Entspannungs-, Energie- und Wohlfühl Tipps	21
2. Kapitel	
Stressbewältigung	41
Praxistools	53
3. Kapitel	
Analyse	69
Reflexion	74
Meilensteine und Erfolge	80
4. Kapitel	
Annehmen, Loslassen, dankbar sein	85
Akzeptanz	87
Loslassen	88
Dankbarkeit	91
5. Kapitel	
Affirmationen	93

INHALTSVERZEICHNIS

6. Kapitel	
Offen sein und Neues willkommen heißen	101
Achtsamkeit	108
Mein Unterbewusstsein	109
Über Punktgenau	111
Mental fit mit Punktgenau	113

VORWORT

IMMER WIEDER STEHEN wir im Leben vor einem Neubeginn, ob beruflich, privat oder sportlich. Dies steht nicht immer mit dem Jahreswechsel in Verbindung, sondern kann auch plötzlich mitten unter dem Jahr geschehen.

STEHST DU VOR EINEM NEUBEGINN, so ist es an der Zeit, dich selbst zu entdecken, Vergangenes (Positives sowie Negatives) anzunehmen, loszulassen und dich zu öffnen.

Wenn wir wissen, dass uns ein Neubeginn bevorsteht, nähern wir uns diesem mit unterschiedlichen Gefühlen. Wir können Vorfreude, Motivation und Tatendrang als Begleiter wählen. Oft sind es jedoch Zweifel, Ängste und die Ungewissheit, denen wir Raum geben, sich zu zeigen. Da wir nicht vorhersagen können, was uns im neuen Lebensabschnitt erwartet, gehen wir diesem oft mit gemischten Gefühlen entgegen.

Neubeginne sind wichtig im Leben und lassen sich nicht vermeiden. Sei es,

- dass du deine alte Schießsaison abschließt und in die neue startest;
- dass du das alte Jahr verabschiedest und das neue willkommen heißt;
- dass du dich von alten Glaubensmustern trennst und für dich neue Werte findest, nach denen du leben möchtest;
- dass du alte Bekanntschaften beendest und dich für neue Kontakte und Freundschaften öffnest;
- dass du dein bisheriges Zuhause verlässt und dich für eine neue Umgebung öffnest;

- dass du alte Liebschaften beendest und neue offen begrüßt;
- dass du vergangene Wettkämpfe abhakst und dich auf neue freust;
- dass du Meilensteine akzeptierst und bereit bist, Neues zu lernen;
- dass du alte Trainingsgewohnheiten veränderst und dich darauf freust, dich weiterzuentwickeln ...

Wie du anhand dieser Auflistung erkennen kannst, gibt es viele Möglichkeiten eines Neubeginns, und jede einzelne birgt die Chance für dich, zu wachsen und zu lernen, um auf diese Weise zu einer der schönsten und aufregendsten Zeitspannen deines Lebens zu werden.

**„Nichts im Leben ist von Dauer, außer der
Veränderung.“**

Ludwig Börne

DESHALB ZWEIFLE NICHT AN DIR, sondern begrüße Neues. Schließlich kann sich alles so entfalten, wie du es dir wünschst, vorausgesetzt, dass du die hierfür notwendigen Qualitäten darauf ausrichtest ...

**„Mit Dankbarkeit Vergangenes annehmen
und verabschieden.
Neues mit Liebe und Glück willkommen heißen.
Offen sein für die Verwirklichung deiner Träume
und Gedanken.“**

Sophie Pusterhofer

AUCH DER JAHRESWECHSEL wird von vielen gerne dafür genutzt, über Erfolge und Ziele zu reflektieren, Etappensiege noch einmal zu visualisieren, vergangene Herausforderungen zu verabschieden und neue Träume willkommen zu heißen.

Im mentalen Training stehen positives Denken und Gedankenhygiene im Vordergrund. Ich bin der Ansicht, dass alles, was wir erleben, wertvolle und nützliche Erfahrungen für unser weiteres Leben sind. Warum also nicht bewusst Altes gehen lassen und Neues mit Offenheit empfangen?

UNS VON PUNKTGENAU IST ES WICHTIG, dass du alle Methoden und Übungen in den Alltag, Beruf und Sport integrieren kannst. Nur so ist es möglich, sich neues Wissen effektiv anzutrainieren, um dieses auch in herausfordernden Situationen (Bsp.: bei einem Wettkampf) abzurufen.

DAMIT DU dich persönlicher angesprochen fühlst, wird in diesem Buch bewusst auf die Anrede „Sie“ verzichtet. Um erfolgreich mit den Übungen zu arbeiten, empfehle ich dir, die Kapitel nacheinander, in der Reihenfolge, in der das Buch aufgebaut ist, zu lesen.

DURCH DIESES BUCH gewinnst du wichtige Erkenntnisse, sammelst Erfahrungen und kannst darauf aufbauend für dein kommendes Jahr bzw. deinen Neubeginn profitieren. Durchlaufe dieses Erfolgsprogramm mehrmals, um dich bestmöglich auf deinen neuen Lebensabschnitt vorzubereiten.

Ich wünsche dir mit unserer Erfolgsreihe viel Freude und Erfolg!
Alles Liebe und Schützenheil,

A handwritten signature in black ink, reading 'Sophie Pusterhofer' in a cursive script.

Sophie Pusterhofer
Dipl. Mentaltrainerin, aktive Sportschützin und Gründerin von
Punktgenau

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT



„Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Ich weiß genau, dass ich immer durchs Leben gehetzt bin, zu viel Ungeduld und Rastlosigkeit im Gepäck gehabt, zu viele Chancen verpasst, zu viele wertvolle Menschen im aufgewirbelten Staub übersehen habe.“

Charles Kuralt

ENTSPANNUNGS-, ENERGIETANK- UND WOHLFÜHLTIPPS

ZEIT AM MORGEN – TEIL 1

- **Frühstück**

Sich Zeit nehmen, zu frühstücken, am Morgen anzukommen und sich zu erden, bevor man das Haus verlassen muss, kann viel dazu beitragen, dass man entweder gut gelaunt oder hektisch in den Tag startet.

Nimm dir Zeit, um dein Frühstück voll und ganz auszukosten. Aktiviere deine Sinne, sei achtsam und genieße den Augenblick. Auch wenn du nicht der Typ bist, der am Morgen Hunger hat, kann ein Morgenritual (Zeitung lesen, Tee trinken, positives Einstimmen) ein schöner Tagesbeginn sein.

- **Aktivierungsübungen**

Aktivierungsübungen helfen dabei, den eigenen Biorhythmus am Morgen schneller anzukurbeln. Bewegung aktiviert und hält fit. Zudem hat man danach einfach ein richtig gutes Gefühl, da man weiß, dass man schon etwas geleistet hat.

Aktivierungsübungen bieten eine gute Alternative bzw. sind eine Ergänzung zum morgendlichen Joggen oder Yoga.

AKTIVIERUNGSÜBUNGEN



Folgende Übungen kannst du in dein Morgenritual einbauen. Diese eignen sich auch für die Vorbereitungszeit im Training und Wettkampf, um

dich zu erden, in dich zu gehen und deine Achtsamkeit zu schulen. Unter Aktivierungsübungen verstehen wir Übungen und Techniken, die zum einen unsere Konzentration fördern, zum anderen aber zugleich unsere Lebensenergie und die damit verbundenen Kräfte aktivieren.

Führe diese Übungen möglichst nicht mit vollem Magen durch. Nimm eine aufrechte Position ein und achte darauf, genügend Platz um dich herum zu haben. Während der einzelnen Aktivierungsübungen solltest du folgende drei Punkte berücksichtigen:

- ✓ Ich schenke mir ein Lächeln.
- ✓ Ich atme tief und bewusst.
- ✓ Ich konzentriere mich auf das, was ich tue.

1. ÜBUNG: ROTIERENDE ARME – LUNGENÖFFNUNG

Stelle dich in eine aufrechte Position und achte darauf, dass du ausreichend Platz hast. Lasse deine Arme gleichzeitig nach hinten oder nach vorne rotieren (je nachdem, welche Variante dir mehr zusagt).

Wähle eine für dich stimmige Affirmation aus, wie z. B.: „**ICH ATME FRISCHE, REINE LUFT EIN.**“; und sage sie dir innerlich vor. Im Kapitel Affirmationskarten findest du eine weitere Auswahl an möglichen Powersätzen.



Strecke deinen linken Arm aus. Beginne mit den Fingern der rechten Hand, deinen linken Arm (Außenseite) von den Fingerspitzen entlang des Unterarmes über den Oberarm bis hin zur Schulter zu beklopfen.



Wenn du bei deiner linken Schulter angekommen bist, wanderst du über dein Herz zu deiner Brustmitte.



Nun klopfst du mit den Fingern der linken Hand entlang (der Außenseite) deines rechten Armes. Du beginnst wieder mit dem Beklopfen deiner Finger und wanderst in Richtung rechte Schulter.

Von der rechten Schulter wanderst du bis zu deiner Brustmitte.



Nun klopfst du mit den Fingern beider Hände entlang deines Halses und deines Gesichtes hinauf zu deinem Kopf

STRESSBEWÄLTIGUNG



„Wenn die Uhren so schnell zu scheinen laufen,
dass die Konturen der Zeiger verschwimmen,
ist es an der Zeit, zu entstressen.“

Christa Schyboll

WIR ALLE KENNEN IHN. Er kommt oft brisant, mit einer hohen Intensität. Obwohl er oft vorprogrammiert ist, taucht er dennoch immer wieder überraschend auf. Nicht nur dem

Leistungssportler, auch dem Hobbyathleten ist er ein Begriff – der Stress.

Man könnte meinen, dass der Stress schon zu einem Teil der heutigen Lebensweise geworden ist. Immer wieder begleitet uns Stress und dennoch fällt es vielen Sportlern schwer, die Waage waagrecht zu halten.

WENN WIR EINE SITUATION ALS BELASTEND, gefährlich oder unkontrollierbar einschätzen, so schüttet unser Körper verschiedene Stresshormone aus. Diese können erst abgebaut werden, wenn wir unserem Körper Entwarnung geben – indem wir die Situation ändern bzw. verlassen.

Eine lang anhaltende negative Stressbelastung kann unterschiedliche Symptome hervorrufen. Bedenke aber bitte, dass diese von Mensch zu Mensch verschieden sind.

- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Schmerzen (Kopf, Nacken, Rücken etc.)
- Störung des Magen-Darm-Traktes
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger
- Schlafstörungen
- Allergien
- Ruhe – Rastlosigkeit/Nervosität
- Chronische Müdigkeit
- Nägelkauen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Ärger, Wut, Depressionen
- u. v. m.

WENN WIR VON STRESS SPRECHEN, meinen wir meistens den Distress. „Dis“ bedeutet im lateinischen „schlecht“. Unter Distress verstehen wir negativen Stress, der meist negative körperliche, geistige und seelische Folgen hat – wenn er über einen längeren Zeitraum anhält, kann er auch zum Burn-out führen.

Sportschützen empfinden Distress meistens durch Leistungsdruck, eine zu große Erwartungshaltung oder das ständige Gefühl, sich beweisen zu müssen.

DER EUSTRESS hingegen wird als positiver Stress angesehen. Diese Art von Stress wird in der Regel nicht als belastend empfunden, sondern stellt sich meist dann ein, wenn man eine Tätigkeit unter etwas Druck (z.B. Zeitdruck), Begeisterung und Freude ausübt. Bei Eustress haben wir das Gefühl von Kontrolle und sind überzeugt davon Herausforderungen meistern zu können. Er stellt sich meist dann ein, wenn:

- wir unsere Ziele verfolgen,
- wir über Handlungs- bzw. Entscheidungsspielraum verfügen
- und uns herausgefordert fühlen.

DIES SIND DIE DREI ZENTRALEN VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN FLOW:

Flow beschreibt den Zustand, in dem man in eine Tätigkeit völlig vertieft ist und in ihr aufgeht. Während des Flows ist man hoch konzentriert, hellwach und dennoch entspannt. Man empfindet

REFLEXION

MEIN JAHR



Nimm dir genügend Zeit, um dieses Kapitel zu erarbeiten. Oft ist es hilfreich, die Fragen über mehrere Tage hinweg zu beantworten, damit man unterschiedliche Blickwinkel einnimmt.

1) Das habe ich mir für dieses Jahr vorgenommen (Ziele):

sportlich	beruflich	privat

2) Habe ich meine Ziele erreicht (ja oder nein)? Was hat zur Erfüllung bzw. zum Misserfolg beigetragen?

sportlich	beruflich	privat

AFFIRMATIONEN



„In der Idee leben heißt,
das Unmögliche behandeln,
als wenn es möglich wäre.“

Johann W. von Goethe

UNTER AFFIRMATIONEN verstehen wir positive, bestärkende Glaubenssätze. Diese benötigst du für ein erfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben.



PUNKTGENAU

*Ich bin dankbar für die
Erfahrungen, die ich
machen durfte!*



PUNKTGENAU

*Ich nehme die Situation an und
öffne mich **jetzt** für meinen
Erfolg!*



PUNKTGENAU

*Ich vertraue meiner Leistung
und glaube an mich !*



PUNKTGENAU

*Ich bin bereit, meine Ziele zu
verwirklichen!*

ÜBER PUNKTGENAU

PUNKTGENAU – VON SPORTSCHÜTZEN FÜR SCHÜTZENKOLLEGEN

Punktgenau hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schützenkollegen durch individuelle und punktgenaue Betreuung zu helfen, ihre Bestleistung in jeder Situation abzurufen.

Mit unseren Angeboten ist es dir möglich, größere mentale Stärke zu gewinnen, um Herausforderungen positiv zu meistern. Du wirst konzentrierter und kannst durch Entspannung störende Blockaden leichter lösen. Stress wird reduziert, Nervosität und Lampenfieber werden minimiert. – Der Erfolg wird langfristig gesichert!

SOPHIE PUSTERHOFER, DIPL. MENTALTRAINERIN & GRÜNDERIN VON PUNKTGENAU



Als mehrfache Landes- und Bezirksmeisterin in der Junioren- und Frauenklasse (Disziplin Luftgewehr) sowie bei der Teilnahme an der ÖSTM lernte ich die mentalen Tücken des Leistungssportes kennen.

Als Mentaltrainerin verbinde ich meine Erfahrungen im Schießsport mit Techniken und Methoden aus dem Mentaltraining.

Als Pädagogin verstehe ich es, Inhalte, Trainings und Seminare methodisch effektiv zu planen sowie Sport- und Nachwuchsschützen sicher, zielgerichtet und aktiv zu begleiten.

Sophie Pusterhofer

Tel.: +43 (0)676/93 94 170

pusterhofer@punktgenau-zielsport.com

UWE GESSL, IT, MEDIEN- UND WEBDESIGN, KUNDENSUPPORT



Als erfahrener Sportschütze (Disziplin Luftgewehr, Compoundbogen) weiß ich, wie wichtig Konzentration & die richtige mentale Einstellung im Schießsport sind.

Als aktiver Sportschütze möchte ich Kollegen dabei helfen, ihre mentalen Techniken zu verbessern.

Durch Punktgenau sehe ich eine Möglichkeit, wie Sportschützen ihre Leistungen sicher, effektiv und schnell steigern können.

Als Technikleiter verstehe ich es, meine Aufgaben punktgenau umzusetzen und somit die Kundenzufriedenheit zu steigern.

Tel.: +43 (0)676/93 94 717
gessler@punktgenau-zielsport.com

So erreichen Sie uns:

www.punktgenau-zielsport.com

 facebook.com/PunktgenauSP