



# PUNKTGENAU

Mentales Training für den Zielsport

## Das Erfolgsprogramm für Sportschützen



Mein Arbeitsbuch:  
**MENTAL GESTÄRKT IN DIE NEUE SAISON**

Sophie Pusterhofer

## 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 ARBEITSBUCH  
MENTAL GESTÄRKT IN DIE NEUE SAISON

## IMPRESSUM

2. Auflage 2016

@ 2016 Sophie Pusterhofer,

Punktgenau – Mentales Training für den Zielsport

[www.mentalstark.eu](http://www.mentalstark.eu)

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

Fotografie: Fotolia: 111741678©alphaspirit,

99205018©animaflora, 108441295©vege, 78105266©Aquir

Layout und Covergestaltung: Uwe Gessl

Lektorat: Mag. Sabine Stalujanis

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	9
1. Saisonziel .....	11
1.1. Das Reflektieren der letzten Saison .....	13
1.2. Situationsanalyse .....	18
1.3. Neue Ziele finden .....	22
1.4. Ziele richtig formulieren .....	23
2. Stärken und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten .....	29
2.1. Warum der Glaube an die eigenen Fähigkeiten eine der wichtigsten Zutaten für den Erfolg ist .....	36
3. Pläne und Visionen .....	41
3.1. Einführung Zeitmanagement .....	44
3.2. Trainingsplanung .....	51
3.3. Die richtige Einstellung .....	58
Über Punktgenau .....	64
Mental fit mit Punktgenau .....	66



# VORWORT

**DU STEHST** vor deinem Saisonstart und möchtest dich mental bestmöglich auf deine bevorstehende Saison einstimmen? Du weißt, dass du mit klaren Zielen, richtiger Vorbereitung und perfektem Zeitmanagement deinen Erfolgen einen Schritt näherkommst? Hier erhältst du wichtige Tipps und Impulse, um auf deiner Erfolgsleiter schneller emporzuklettern.

Wenn du dich mental richtig auf deine Saison vorbereiten möchtest, dann ist es wichtig, sich mit den Themen Zielfindung, Saison-Analyse, Stärken & Selbstvertrauen, Gedankendisziplin, Trainingsplanung und Selbstcoaching zu beschäftigen.

**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 profitieren. Durchlaufe dieses Erfolgsprogramm mehrmals, um dich bestmöglich auf deine Saison vorzubereiten.

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

*Sophie Pusterhofer*

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

## SAISONZIEL



**WARUM SIND ZIELE SO WICHTIG** für deinen Weg zum Erfolg?  
Die richtigen Ziele motivieren dich, sie treiben dich an und an Tagen, an denen es einmal nicht nach Plan läuft, erinnern sie dich an deine Visionen.

**GROSSE MENSCHEN** hatten schon immer große Ziele. Wenn du erfolgreich sein möchtest, dann traue dir große Ziele zu. Groß bedeutet nicht unrealistisch und ungreifbar, sondern beschreibt etwas, an dem man wachsen darf. Nur du allein entscheidest über deine Ziele.

Welches Ziel ist es wert, darüber nachzudenken, dafür zu arbeiten, zu leben?

**DU ALLEIN** entscheidest über die wahre Größe deines Zieles. Dein Ziel soll motivierend sein und dich fordern, du sollst dir sein Erreichen zutrauen und an dein Ziel glauben.

**SPORTSCHÜTZEN**, die sich vor Saisonstart, das heißt vor den ersten Wettkämpfen bzw. der neuen Trainingsperiode, Zeit nehmen, um sich mental richtig vorzubereiten, sind anderen Sportschützen gegenüber stark im Vorteil. Durch die Vorbereitungsphase schaffst du dir eine klare Struktur, setzt greifbare Ziele, reflektierst deine vorherige Saisonperiode und kannst von Erfolgen, aber auch Misserfolgen profitieren. Dank richtiger Zielsetzung nimmst du kleine Etappensiege, also Erfolgserlebnisse, bewusst wahr, da dein Blick auf sie ausgerichtet ist und du eine klare Linie verfolgst.

## **Die Grundhaltung für Veränderung beinhaltet Offenheit, Mut, Vertrauen und Kreativität!**

**Sophie Pusterhofer**

**AUCH WÄHREND EINER LAUFENDEN SAISON** ist es wichtig, diese immer wieder zu analysieren, Wettkämpfe zu reflektieren und Ziele zu evaluieren. Nur so kannst du gewährleisten, noch auf dem richtigen Zielweg zu sein.

# DAS REFLEKTIEREN DER LETZTEN SAISON

Es gibt Schützen, die jeden Wettkampf bis in das kleinste Detail reflektieren und am Ende gar nicht mehr wissen, wonach sie überhaupt suchen. Andere schenken der Wettkampfnachbereitung keine Aufmerksamkeit, da sie davon überzeugt sind, die genauen Fehler selbstverständlich zu kennen.

**SCHÜTZEN**, die ihre Saison richtig reflektieren:

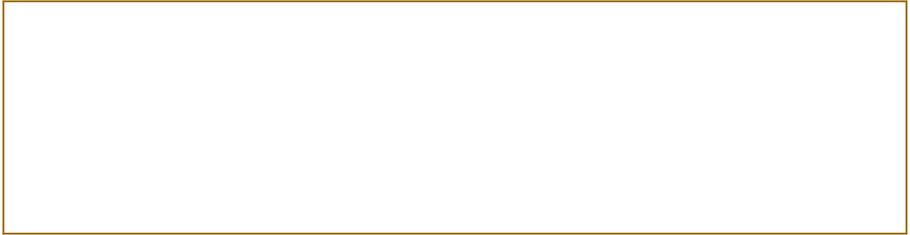
- gewinnen wichtige Erkenntnisse über Erfolg und Misserfolg;
- können ihre vergangene Saison mit gutem Gewissen abschließen und
- die neue Saison willkommen heißen.

## ÜBUNG: SAISONREFLEXION



Nimm dir nun etwas Zeit, um anhand der Fragen auf den Folgeseiten **DEINE LETZTE TRAININGS- BZW. WETTKAMPFPERIODE (SAISON)** zu reflektieren.

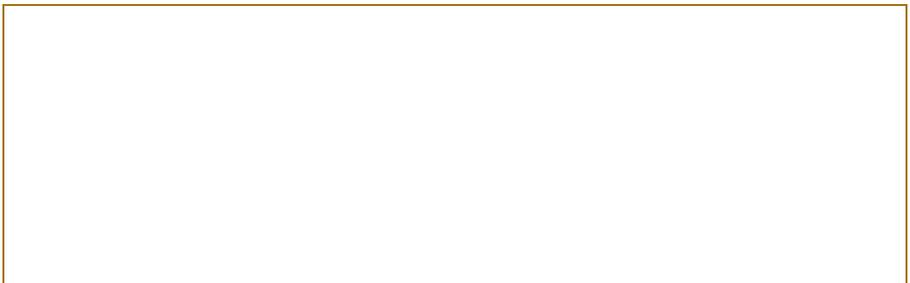
1) Welches Ziel habe ich mir für die letzte Saison vorgenommen?



2) Habe ich mein Ziel erreicht?

Wenn ja: Was hat dazu beigetragen?

Wenn nein: Was waren die Ursachen dafür?



3) Welche Erfolge habe ich erzielt und was hat dazu beigetragen?



# WARUM DER GLAUBE AN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN EINE DER WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR DEN ERFOLG IST

**UNTER SELBSTCOACHING** können wir das „bewusste Hinterfragen“ der eigenen Haltungen, Gedanken, Überzeugungen sowie Handlungen verstehen. Um der Aussicht auf Erfolg näherzukommen, ist es wichtig, dass du dich selbst ganz genau kennst, weißt, was du willst und worin deine Überzeugungen liegen.

## ÜBUNG: SELBSTCOACHING



Nimm dir bitte etwas Zeit, um nachfolgende Fragen zu beantworten.

Erfolg:	+	-
Glaube ich an meinen Erfolg?		
Traue ich mir die Erreichung meiner Ziele zu?		
Habe ich oft Zweifel daran, mein Ziel zu erreichen?		
Kann ich einen erfolgreichen Wettkampf annehmen?		
Neige ich zu Perfektionismus?		
Lobe ich mich für gute Leistungen?		

Vertrauen:	+	-
Habe ich Versagensängste?		
Habe ich oft das Gefühl mich beweisen zu müssen?		
Vertraue ich meinem Können?		
Zweifle ich an meiner Leistung?		

Stärken:	+	-
Kenne ich meine Stärken?		
Kenne ich meine Schwächen?		
Weiß ich, was mich ausmacht?		
Kann ich meine Stärken nutzen und gezielt einsetzen?		

*Hinweis zur Übung „Selbstcoaching“:*

*Diese Fragen sollen dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen und blockierende Bereiche herauszufiltern. Um erfolgreich zu sein – ganz gleich ob im Sport, in der Liebe oder im Job –, ist es wichtig zu wissen:*

- *wer man ist,*
- *was einen ausmacht und*
- *welche Stärken und Besonderheiten man aufweist.*

## PLÄNE UND VISIONEN



**FÜR DIE ERREICHUNG DEINES ZIELES IST** es wichtig, herauszufinden, was dich anspornt. Du benötigst den richtigen Antrieb, den leistungsstärksten Motor, damit du den Herausforderungen auf deinem Zielweg standhältst.

**VERWIRKLICHE DEINE TRÄUME!** Wenn du erkennst, welche Sehnsüchte und Werte hinter deinem Ziel stecken, fällt es dir leichter, die hierfür nötige Motivation zu finden, die du bei der Umsetzung benötigst.

# TRAININGSPLANUNG

**VIELE ERFOLGREICHE SCHÜTZEN** arbeiten mit einem Trainings- bzw. einem Erfolgstagebuch; das funktioniert ganz einfach. Bevor du in dein Training oder deinen Wettkampf gehst, notiere dir deine Gedankengänge und deine Poweraffirmationen<sup>1</sup>.

- Was ist dir heute wichtig?
- Auf was achtest du?

*Bsp.: „Ich achte heute bewusst auf das Abziehen.“*

*Meine Poweraffirmation lautet: „Ich ziehe sauber und sicher ab. Jeder Schuss ist wichtig.“*

Verbinde diese am besten mit deinen Zielen und deiner Wochen-, Monats- und Jahresplanung. Dieses Ritual ermöglicht dir, dich positiv einzustimmen und noch einmal auf das zu fokussieren, worauf du heute achten sollst.

**EIN TRAININGSTAGEBUCH** ermöglicht dir, deine wichtigen Erkenntnisse und Erfahrungen auf Papier zu bringen. So hast du auch während einer laufenden Saison die Möglichkeit auf bisherige Erfahrungen zurückzugreifen und davon zu profitieren.

Nutze doch dein Trainingstagebuch auch um deine Erfolge zu notieren. Klebe gute Schussbilder und Serien hinein, vielleicht auch Mannschaftsfotos und Kopien von Urkunden ... So lenkst du deinen Blick automatisch wieder auf das Positive, deinen

---

<sup>\*1</sup> siehe nächstes Kapitel

# 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.

A handwritten signature in black ink that reads "Uwe Gessl".

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

*So erreichen Sie uns:*

[www.punktgenau-zielsport.com](http://www.punktgenau-zielsport.com)

 [facebook.com/PunktgenauSP](https://facebook.com/PunktgenauSP)