



PUNKTGENAU

Mentales Training für den Zielsport

Das Erfolgsprogramm für Sportschützen



DIE KRAFT DER GEDANKEN

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 Buch 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 Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung.



Punktgenau – Mentales Training für den Zielsport /
Sophie Pusterhofer

Das Erfolgsprogramm für Sportschützen

DIE KRAFT DER GEDANKEN

IMPRESSUM

1. Auflage 2017

@ 2017 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: Fotolia: 158183072©denisismagilov; 69531265©ra2
studio; 111160283©jozsitoeroe; 158231500 ©ra2 studio

Layout und Covergestaltung: Uwe Gessl

Lektorat: Mag. Sabine Stalujanis

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
1. Glaube ist Wissen & Wissen ist Macht	11
1.1. Die Macht deiner Gedanken	15
1.2. Die Macht deines Unterbewusstseins	20
1.3. Das Gebot der Achtsamkeit	22
1.4. Glaubenssätze	26
1.5. Das Affal – für Kinder erklärt	38
1.6. Positives Denken im Schießsport	43
2. Anwendungsmöglichkeiten	46
2.1. Training & Wettkampf	51
2.2. Alltag	56
3. Die Kartensets	59
3.1. Kartenset: Herausforderungen	61
3.2. Kartenset: Innere Ruhe	64
3.3. Kartenset: Konzentration	70
3.4. Kartenset: Motivation	75
3.5. Kartenset: Stärken	78
3.6. Kartenset: Tägliches Leben	80
3.7. Kartenset: Team	84
3.8. Kartenset: Wettkampf & Training	87
3.9. Kartenset: Ziele	92
Über Punktgenau	97
Mental fit mit Punktgenau	99

VORWORT

IMMER WIEDER fragen sich Sportschützen, was sie am Erfolg hindert. Ist es mangelndes Training, ein Fehler in der Technik, zu hohe Ziele oder geringe mentale Fitness? Eines entscheidet ganz sicher über deinen Erfolg oder Misserfolg: die richtige Einstellung zu dir selbst und zu deinen Gedanken! Diese stellt den ersten Schritt Richtung Erfolgsleiter dar.

Wenn du im Leben erfolgreich, glücklich, gesund und zufrieden sein willst und geliebt werden möchtest, dann musst du deine Gedanken auf diese Werte ausrichten. Die Zeit des Zweifelns, des Sichselbstbemitleidens, des Neids und des Grolls ist nun vorbei. Es wird Zeit, dass du deinen Erfolg selbst in die Hand nimmst und deine Werte für dich neu definierst.

MIT DEINEN GEDANKEN erschaffst du deine Welt: deinen Glauben, deine Träume, deine Wünsche und deine Überzeugungen. Ohne Gedanken können wir nicht existieren. Warum also nicht, seine Gedanken für ein erfülltes und erfolgreiches Leben nutzen?

POSITIVES UND NEGATIVES erzeugen sehr viel Energie. In beidem steckt eine große Macht – die Macht, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

In diesem Buch erfährst du, wie du durch Achtsamkeit negative Glaubensmuster erkennst und durch positive Affirmationen

ersetzt. Um bestmöglich von den Impulsen und Übungen zu profitieren, ist es wichtig, diesen mit Offenheit zu begegnen. Nur durch Offenheit kann ein Prozess der Veränderung überhaupt in Gang gesetzt werden.

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.

Ich wünsche dir mit diesem Buch 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

GLAUBE IST WISSEN & WISSEN IST MACHT



MEINER MEINUNG NACH ist Gedankendisziplin der wichtigste Bereich des Mentaltrainings. Ohne Gedankenkontrolle und qualitative, bestärkende Gedanken wird es schwierig, seine Ziele zu erreichen. Alle anderen Bereiche des Mentaltrainings bauen auf diesem Grundstein auf und ergänzen einander.

DER GLAUBE hat einen enormen Einfluss auf unser Leben. „Glaube“ muss nicht immer mit religiösem Glauben gleichgesetzt werden, es handelt sich vielmehr um die tiefen Überzeugungen von uns, unsere Umwelt und unserem Platz in dieser Welt. Von Kind an leben uns unsere Eltern und andere Bezugspersonen gewisse Konventionen und damit einhergehende Denkmuster vor.

Als Kinder saugen wir diese regelrecht wie ein Schwamm auf, akzeptieren alles als unsere eigenen Wahrheiten und übernehmen so – unbewusst und ungeprüft – gewisse Glaubensmuster. Von diesem Moment an wirken Glaubenssätze – wie eine Art Programmierung – in unserem Unterbewusstsein und lenken unsere Denkweise, innere Haltung und auch unser Verhalten in eine bestimmte Richtung, ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen. So setzen sich insbesondere Redewendungen und Sprichwörter, die wir in unserer Kindheit und Jugend oft gehört haben, bevorzugt als Glaubenssätze in uns fest.

Ich möchte dir eine kurze Geschichte erzählen. Paul ist nun vierzehn Jahre alt. In den vergangenen vier Jahren hörte er immer wieder von seinen Eltern: „Du musst mehr üben, sonst schaffst du das nie! Du musst Erster werden, nur der erste Platz zählt!“

Diese Sätze hatten sich als feste Überzeugungen in seinem Unterbewusstsein verankert. Er glaubte, dass seine Eltern wütend auf ihn wären und nicht stolz auf ihn sein könnten, wenn er in einem Wettkampf den 2., 3. oder womöglich sogar den 4. Platz belegen würde. Mit diesen manifestierten Glaubenssätzen ging er in jeden seiner Wettkämpfe und stellte den höchsten Anspruch an sich und seine Leistung. So dauerte es nicht mehr lange und Paul wurde im Schießsport immer verbissener. Er lachte nicht mehr so viel wie früher und wenn er in seinen Augen einmal versagte, weil er den Wettkampf nicht gewonnen hatte, waren Wutausbrüche und Tränen die Folge.

Paul ist fest davon überzeugt, dass ihm seine Eltern die richtigen Glaubenssätze und Werte vorleben. Diese übernimmt er automatisch, auch wenn sie für seinen Erfolg hinderlich sind.



MEINS ODER DEINS?

Denke einmal nach: Wo im Schießsport, im Alltag, im Job oder in der Familie lebst du nach fremden

Glaubensmustern?

Wenn du einen negativen Glaubenssatz entdeckst, ist es wichtig, dass du diesen veränderst.

Beispiel: Wenn du in deinen Wettkampf gehst und dabei spürst, dass du sehr nervös bist, ist es kontraproduktiv zu sagen: „Ich bin so nervös, hoffentlich geht alles gut.“ In diesem Glaubenssatz, in diesem Gedanken sind Zweifel vorhanden und du fokussierst dich auf deinen Problemzustand. Es ist stattdessen wichtig, dich auf den Wunschzustand, die Lösung zu fokussieren. Eine sehr effektive Möglichkeit besteht auch darin, mit Affirmationen zu arbeiten. Affirmationen sind positive Glaubenssätze. Du könntest dir also, wenn du in deinen Wettkampf gehst, folgende Affirmationen sagen:

Ich freue mich auf meinen Wettkampf.

Ich bin ruhig und gelassen.

Auch wenn du dies in diesem Augenblick anders empfindest – Positives und Negatives haben beide sehr viel Energie, doch nur durch positive Gedanken können wir uns bestärken und einen Lösungsweg finden. Negative Gedanken blockieren uns irgendwann.

FOLGENDE WISSENSCHAFTLICHE FAKTEN sollen dir den Nutzen des Mentaltrainings und dessen Kraft verdeutlichen.

- **„Wer sein praktisches Training mit mentalem Training kombiniert, macht im Durchschnitt etwa 15 % schnellere Trainingsfortschritte als jemand, der nur praktisch trainiert“ (Feltz & Landers, 1983).**
- **„Mentales Training beim Lernen einer neuen Bewegung ergab eine erstaunliche 200%ige Leistungssteigerung in nur einer Woche! Eine Kontrollgruppe, die im gleichen Zeitraum diese Technik nur praktisch trainierte (ohne MT), verbesserte sich lediglich um ca. 35 %“(Lejeune et al., 1994).**
- **„Mentales Training erhöht die Toleranz gegenüber körperlichen Belastungen um ca. 30 %“ (Bund, 2004).**
- **„Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser zeigen als Sportler, die an sich selbst zweifeln“(Mathoney & Avener, 1977).**

DIE MACHT DEINES UNTERBEWUSSTSEINS

UNSER UNTERBEWUSSTSEIN IST DIE SUMME

aller abgespeicherten Vorstellungen, Gedanken, Erinnerungen, Eindrücke, Einstellungen und Handlungsbereitschaften.

Unserem Unterbewusstsein ist es egal woher die Informationen kommen, und es interessiert es auch nicht, ob diese richtig oder falsch sind. Das Unterbewusstsein verarbeitet alles, was ihm geliefert wird – unabhängig davon, ob es uns guttut oder schadet.

Das Unterbewusstsein lernt aus Wiederholungen und speichert diese Erfahrungen in einer riesigen Datenbank ab. Wenn du immer wieder Angst vor dem ersten Wettkampfschuss hast und diese Angst abspeicherst, denkt dein Unterbewusstsein, dass es völlig normal ist, in jedem kommenden Wettkampf beim ersten Schuss Angst zu haben. Wenn du während des Trainings immer wieder an dein Ergebnis bzw. deine Ringzahl denkst, wie könnte es dann für dein Unterbewusstsein nicht normal sein, im Wettkampf voranzurechnen?

Du siehst, dass es unserem Unterbewusstsein gleichgültig ist, ob Gedanken und Gefühle uns bestärken oder blockieren. Es nimmt einfach alles auf und geht davon aus, dass es richtig ist. Vielleicht erkennst du jetzt, wie wichtig es ist neue Verhaltensweisen und Gedankenmuster regelmäßig zu üben um dein gewohntes Verhalten umzuprogrammieren.

GLAUBENSSÄTZE

Glaubenssätze können auch als individuelle Meinungen, Überzeugungen, Einstellungen und Lebensregeln verstanden werden. Sie bilden sich durch Erfahrungen, Werte, die Erziehung, vorgelebte Vorstellungen und kulturelle bzw. religiöse Prägungen.

BESTÄTIGEN SICH GLAUBENSSÄTZE IMMER UND IMMER WIEDER, so verwandeln sie sich in tiefe Überzeugungen, die unser Leben beeinflussen. Positive und negative Überzeugungen speichern wir in unserem Unterbewusstsein ab, so dass sie oft unbewusst in uns wirken und im Außen in Kraft treten. Es erfordert oft viel Achtsamkeit, um diese Glaubenssätze zu erkennen und zu überprüfen. Sind deine Glaubenssätze produktiv oder hindern sie dich an deiner Entwicklung oder deinem Erfolg?

Beispiel:

Du hast bestimmt einige Lieblingsschießstätten und Schützenvereine, in denen du deinen Wettkampf nicht so gerne austrägst. Meist sind gute oder schlechte Wettkampfleistungen der Auslöser und schnell redet man sich ein, dass man an diesem Schießstand eh nichts treffen könne, da man ja hier bis jetzt noch nie seine Leistung abrufen konnte. Schützen, die regelmäßig Rundenwettkämpfe schießen und einen Schießstand öfters besuchen, fahren zukünftig mit einem negativen Gefühl zu diesem Stand. Umgekehrt hat jeder Schütze auch bestimmte Lieblingsvereine, in denen er aufgrund konstant guter

Leistungen mit motiviertem Gefühl startet. Doch warum ist das so?

Wir sammeln Gefühle, Gedanken und Erfahrungen. Wiederholen sich diese Situationen, so speichern wir sie im Unterbewusstsein ab, wie z.B. die geschossene Acht beim ersten oder letzten Wettkampfschuss, die schlechte Leistung am Schießstand im Schützenverein X, die Angst vor dem Finale usw.

HABEN SICH GEFÜHLE UND GEDANKEN EINMAL IN DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN MANIFESTIERT, ist es schwierig, sie umzuprogrammieren. Daher ist es wichtig, seinen Gefühlen und Gedanken mit Achtsamkeit zu begegnen und sie auch regelmäßig zu überprüfen.



ÜBUNG: BLOCKIERENDE UND AUFBAUENDE GEDANKEN

Reise mit deinen Gedanken zum nächsten Wettkampf. Überlege dir, welche deiner Wettkampfgedanken dich blockieren und welche Gedanken dich unterstützen.

1) Positive Gedanken

2) Negative Gedanken



UM NEGATIVE BZW. BLOCKIERENDE GLAUBENSMUSTER zu verändern, ist es wichtig, sie mir im ersten Schritt bewusst zu machen. Anschließend verändere ich sie, indem ich sie bewusst umformuliere.

Beispiel: Nach einem schlechten Schuss spüre ich starken Ärger. Ich bin wütend auf mich selbst, da ich zu lange im Anschlag war und der Schuss zu spät gebrochen ist. Ich weiß im Nachhinein, dass ich hätte absetzen und meine Stellung neu aufbauen sollen. In dieser Situation kommen folgende Gedanken in mir hoch: „Na toll, das habe ich wieder spitze hinbekommen. Jetzt fehlen mir schon wieder zwei Ringe. Wenn ich so weitermache, dann ist der Wettkampf für mich gelaufen.“

Wenn du bereits weißt, dass du öfters in eine solche Situation gerätst, dann kannst du dich gezielt vor dem Wettkampf darauf vorbereiten, indem du dir eine Affirmation zurechtlegst.

AFFIRMATIONEN KÖNNEN WIR wir als mentales Werkzeug zu unserer eigenen Unterstützung einsetzen. Statt negative



ÜBUNG: KRAFTWÖRTER-ARCHIV

Nimm dir nun etwas Zeit und versuche Affirmationen für folgende Bereiche zu sammeln:

Affirmationen für den Morgen

Affirmationen für den Beruf

Affirmationen für das Training/den Wettkampf

POSITIVES DENKEN IM ZIELSPORT

Warum ist positives Denken im Zielsport wichtig?

MENTALE VORBEREITUNG beginnt nicht erst am Wettkampftag oder beim Trainingstag mit dem Betreten des Schießstandes. Sportschützen, welche sich positiv auf Wettkampf und Training einstimmen, sind in der Regel erfolgreicher als Sportler, die gestresst, genervt oder ausgepowert zum Training erscheinen oder gar einen Wettkampf bestreiten.

Bevor ich trainiere, stimme ich mich positiv darauf ein. Ich weiß, was ich will und was ich bereit bin, dafür zu tun. Ich finde Sätze, die mich motivieren, mich puschen und im Ernstfall auch wieder einmal herunterholen.

Nutze positive Gedanken, denn sie unterstützen dich. Auch wenn du es im ersten Augenblick noch nicht so empfindest, stärken dich positive Gefühle und du richtest deinen Fokus auf die Lösung.

POSITIVE UND NEGATIVE GEDANKEN haben gleich viel Energie. Der große Unterschied besteht darin, dass dich negative Gedanken beim Bewältigen deiner Herausforderungen blockieren, während dich positive Gedanken zum Erreichen deiner Ziele führen. Du hast die Wahl.

**„Wir sind verantwortlich für das, was wir tun,
aber auch für das, was wir nicht tun.“**

Voltaire



MEDITATION WETTKAMPFEINSTIMMUNG

Nimm eine entspannte Sitzposition ein und versuche dich ganz auf dich zu konzentrieren. Achte darauf, dass du in den nächsten Minuten nicht gestört wirst.

Führst du diese Meditation vor dem Schießen in deiner Vorbereitungszeit durch, so kann dich eine ruhige Musik bei der Entspannung unterstützen. Auch neugierige Nasen halten schnell einmal Abstand, wenn sie beobachten, dass man Musik hört, sich entspannt und gezielt vorbereitet.

Du sitzt entspannt da und konzentrierst dich auf deine Atmung. Sie ist tief und ruhig. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre, wie mit jedem Einatmen Stärke und Energie in deinen Körper strömen...

Konzentriere dich ganz auf deinen Körper und deine Atmung ... Schicke nun mithilfe deiner Atmung Energien zu jeder einzelnen Körperzelle. Nutze dafür das Einatmen zum Energietanken, das Ausatmen zum Weiterschicken. Mache dies so lange, bis dein ganzer Körper mit Energie und Stärke erfüllt ist.

Visualisiere nun, wie du deine Wettkämpfe in idealer Weise erleben möchtest ...

Stelle dir vor, dass du alles, was du dazu benötigst, in dir trägst und deine Fähigkeiten gezielt einsetzen kannst.

DIE KARTENSETS



Passend zu diesem Buch findest du in unserem Onlineshop unter www.mentalstark.eu eine ganze Kartenset-Reihe. Die Serie „Starke Gedanken“ kannst du vielseitig einsetzen. Sie wurden speziell für Sportschützen entwickelt und sollen dir das Arbeiten mit Affirmationen erleichtern.

DURCH DIE KARTENSETS hast du immer aufbauende Powersätze bei dir, welche du in vielen verschiedenen Situationen anwenden kannst. Die Sets gibt es in verschiedenen Rubriken, welche in diesem Kapitel genauer angeführt sind.

Solltest du noch kein Kartenset besitzen, kannst du dir deine eigenen Affirmationen zunächst auf Karteikärtchen im A6-Format schreiben. Wenn du später professionelle Karten und

erfolgstaugliche Affirmationen haben möchtest, kannst du deine bereits gestalteten Karten mit unseren Affirmationssets ergänzen.



SPIELIMPULSE

1. Karten ziehen

Lege alle Karten des Kartensets verdeckt auf. Stelle dir selbst die Frage: „In welchem Bereich benötige ich Hilfe?“ Nimm dir einen Moment Zeit, um über diese Frage nachzudenken. Anschließend ziehst du eine Karte. Spüre nach, ob die gezogene Affirmation stimmig für dich ist. Sollte sie nicht passen, wiederhole den Vorgang.

2. Karten ablegen

Du möchtest mehrere Affirmationen wirken lassen und eine Art Power-Espresso an positiven Gefühlen genießen? Dann nimm einen Stapel Affirmationskarten und lege eine Karte nach der anderen ab. Lies die Affirmation, warte einen kurzen Augenblick und lege die nächste Karte ab. Bei dieser Übung geht es um das Nachspüren. Was empfindest du nach der Übung? Gab es Karten, bei denen du länger verweilt hast?

Du findest nun zu jedem Thema unseres Kartensets einige Tipps und Übungen, die dir dabei helfen sollen, deine Fähigkeiten in diesem Bereich zu stärken.



TIPPS: KONZENTRATIONSTIEFS VORBEUGEN

Um zu vermeiden, dass du gedanklich wegdriftest, kannst du ein paar Vorkehrungen treffen, die dir dabei helfen, fokussiert zu bleiben:

- **Schließe Arbeiten und Pflichten ab.**

Gerade wenn man viel um die Ohren hat, fällt es schwer, sich auf Training und Wettkampf einzulassen. Versuche deine Arbeiten im Vorhinein abzuschließen. Gelingt dir das nicht, so notiere sie auf einem Zettel. Das kann dir dabei helfen, dich gedanklich davon zu distanzieren. Du hast dann auch nicht das Gefühl irgendetwas zu vergessen, da du ja immer auf deinen Spickzettel zurückgreifen kannst.

- **Trinke genügend**

Nimm immer eine Wasserflasche mit und trinke regelmäßig.

- **Plan B**

Überlege dir im Voraus, wie du dich in einem Konzentrationstief wieder fokussieren kannst. Nutze dafür eine Konzentrations-, Atem-, Achtsamkeits- oder Aktivierungsübung.



ÜBUNG: WETTKAMPFVORBEREITUNG

Notiere dir zu folgenden Punkten Techniken und Übungen, mit denen du dich auf deinen Wettkampf einstimmst.

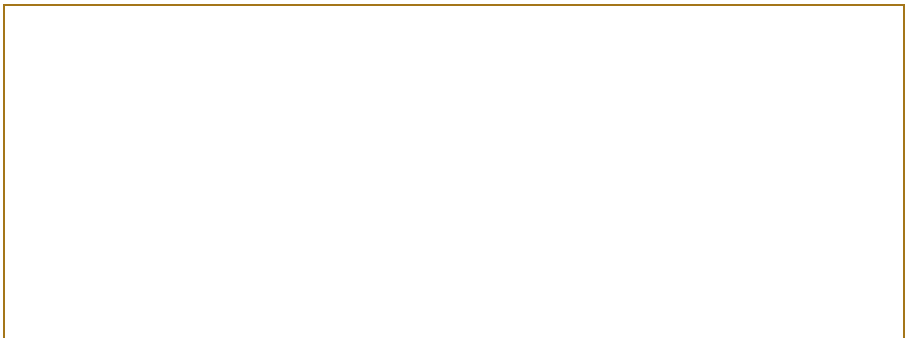
Am Tag vor dem Wettkampf

In der Vorbereitungszeit

Während des Wettkampfes (Wie Erinnerst du dich an Mentaltechniken und technische Schwerpunkte? Wie gehst du mit Herausforderungen um?)

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for handwritten notes or answers.

Wie analysierst du deinen Wettkampf, womit schließt du ihn mental ab?

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for handwritten notes or answers.

ÜBER PUNKTGENAU

ERFOLGREICH DURCH INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Mit unseren Angeboten ist es dir möglich, mehr 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. – Dein Erfolg wird langfristig gesichert!



DAS PUNKTGENAU-TEAM STELLT SICH VOR

Sophie Pusterhofer und Uwe Gessl führen gemeinsam das Jungunternehmen aus Österreich. Als langjährige Sportschützen haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, Schützenkollegen auf ihrem Erfolgsweg bestmöglich zu betreuen.

Da das Team selbst jahrzehntelang im Hobby- und Leistungssport präsent war, kann es sich gut in den einzelnen Schützen hineinendenken, individuelle Lösungswege anbieten, erfolgstaugliche Richtungen vorgeben und ganzheitlich begleiten.



SOPHIE PUSTERHOFER

Dipl. Mentaltrainerin, Autorin

Aufgabenbereiche: Planung und Durchführung mentaler Angebote (Seminare, Workshops, Onlinebetreuung)

Mobil: +43 (0) 676/93 94 170
pusterhofer@punktgenau-zielsport.com



UWE GESSL

IT, Medien- & Webdesign,
Kundensupport

Aufgabenbereiche: Medienarbeit,
Grafikdesign, Produktverwaltung, Fotografie
& Film, administrative Tätigkeiten,
Kundendienst

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

www.punktgenau-zielsport.com

 facebook.com/PunktgenauSP