

Trainers Corner

„Gewonnen wird im Kopf – Verloren auch“.

Wir alle sind denkende und fühlende Wesen. Wir alle haben eine Psyche; bewusst und unbewusst. Die Kraft und den Ansporn, die unsere Psyche uns geben kann, sucht gerade in einer Sportart wie das Bogenschiessen seinesgleichen!

Wir alle haben schon mal gut geschossen. **„Wir wissen, dass wir es können!“**

Das Einzige, was nun noch fehlt ist die Repetition dieses einen, perfekten Schusses um ein Glanzresultat zu erzielen. Genau zu diesem Zeitpunkt, zu dem wir nun mit unseren Gedanken angelangt sind, gibt es 2 Arten von Wegen, die eingeschlagen werden können:

- Der eine Weg beinhaltet Gedanken wie „... aber ich habe immer noch einer solch guten Pässe eine schlechte“ oder „... und wieder versuch ich es, wie schon 10x vorher... Jedes Mal hatte es nicht geklappt...“
- Der andere Weg zeichnet sich mit Gedanken wie „Und heute ist der Tag, an dem ich es machen werde!“ oder „Und da ich aus meinen vorigen Fehlern gelernt habe, ist es nun viel einfacher, dieses Ziel zu erreichen!“

Es ist offensichtlich, dass der eine Weg von negativen und der andere von positiven Gedanken geprägt ist. Es ist dieselbe Geschichte, wie die mit dem halbvollen Glas... oder war es eine Geschichte um ein halb leeres Glas?

Die Aussage-Art (Positiv oder Negativ) wie wir sie meist völlig unbewusst machen, hängt sehr stark von der Persönlichkeit des Schützen ab. Diese Grundmentalität zu ändern ist ein sehr langes Thema, und sollte mit fachkundiger Hilfe in Angriff genommen werden. Was aber durchaus möglich ist, ist über die bewussten Gedanken die Kontrolle zu erlangen.

Ihr glaubt, wir sind sowieso Herr über unsere bewussten Gedanken? Die bewussten Gedanken sind fast immer von den unbewussten sehr stark eingefärbt.

Ein Schütze, der an ein Turnier oder auf die Schiesslinie geht mit dem Gedanken (und somit auch mit dem unbewussten oder sogar bewussten Gefühl), dass er die letzten 2 Jahre immer wieder an solchen Turnieren war und immer schlechter schoss als im Training, der wird mit einer gewissen Garantie auch hier wieder schlecht schiessen. Die grosse Gefahr hierbei ist die Repetition solcher Situationen. Mit jedem schlechten Schuss wird der Schütze unbewusst bestätigt, dass er „... ja doch Recht hatte“ und dass „es einfach an Turnieren so ist und nicht besser wird“. Der Weg, der hierbei begangen wird ist klar der Weg der negativen Gedanken. Dieser Weg wird immer tiefer ausgetreten und ein Ausbruch daraus wird immer schwieriger mit jeder Begehung.



Schön und recht, wenn ich hier die Gefahren und Probleme aufzeige, die dabei lauern, aber wie sieht es mit den positiven Aspekten aus?



Die Gedanken, welche uns meistens in den Schlamassel reiten sind bekanntlich die negativen. Sie sind diktiert vom Unterbewusstsein und nur schwer zu verhindern. Der Schütze ist aber durchaus in der Lage, mit einer gewissen bewussten Anstrengung diese negativen Gedanken umzumünzen. Denn wie alles, hat auch ein solch negativer Gedanke eine durchaus glänzende Seite der Medallie! Als Beispiel sei hier der Gedanke von oben angeführt: „... ja doch Recht hatte“ ... „Ich lag aber auch schon viele Male falsch. Was sollte mich eigentlich heute daran hindern, dieses Duell zu gewinnen? Niemand! Ich WEISS, dass ich es kann!“ **Voilà!** Aus dem absolut destruktiven Gedanken wurde ein Aufsteller! Übt solche Situationen ein! Macht euch vertraut mit euren Schwächen und findet Sprüche, Gefühle oder Bilder, mit denen ihr diesen Killergedanken Paroli bieten könnt!

Hier seht ihr eventuell auch die Ähnlichkeiten vom 'negativen' Weg zum 'positiven': Erreicht man Ziele, die man sich gesteckt hat, so festigt sich immer mehr das innere Bewusstsein, dass man erreichen kann, was man sich vorgenommen hat. Setzt euch kleine Ziele, die ihr in relativ kurzer Zeit auch ziemlich sicher erreichen könnt. Führt Buch darüber! („Ink it, don't just think it.“) Gönnst euch eine Belohnung! Und sei es auch nur die Belohnung des guten Gefühles, etwas erreicht zu haben, dass man mit sich selber abgemacht hat.

Um es in den Worten von Benjamin Franklin zu sagen: „**Schreib alle Unbill in den Staub, alle Wohltaten in den Marmor!**“. Dieser Spruch hat sehr viel Hintersinn: Auch die Unbill soll betrachtet werden. Schreibt auch die Probleme auf und betrachtet sie... Distanziert. Holt einen neuen Stimulus auf dem *Weg zum Erfolg* daraus! Der Misserfolg ist es aber nicht wert, in 100 Jahren noch betrachtet zu werden. Reserviert diesen Platz für eure Erfolge! Die Erfolge sollen immer an vorderster Stelle in eurem Bewusstsein stehen!

Wer von euch Turnierschützen bewahrt die Scheibe mit dem Bestresultat an einem Turnier auf und betrachtet sie regelmässig? Die gewonnene Medallie: Hat sie nicht auch heute noch diesen gewissen *Glanz*?



Schwelgt in der Erinnerung! Denn ein erinnertes Erfolg ist ein erlebter Erfolg. Ein erlebter Erfolg ist für das Unterbewusstsein ein erneut erreichter Erfolg!

Klar wird es temporäre Verzögerungen geben auf dem Pfad zum Erfolg. Der Weg zum Erfolg ist immer eine Baustelle. Aber bedenkt immer: „*Handle als ob es unmöglich wäre, zu verlieren und es wird es sein!*“ (Unbekannter Verfasser). Ein Rückschlag soll nie eine Quelle der Enttäuschung sein sondern ein neuer Input zur Verbesserung. „*Glaube kann Berge versetzen*“ sagt man. Das stimmt. Leider erbaut unser Zweifel in uns erst diese Berge.

An den bisher gebrachten Sprüchen sieht man auch ganz schön, dass es 3 Arten von Sprüchen gibt, die einem den Weg zum Erfolg weisen können:

1. Motivierende

- a. *Ihr kommt und fragt: „Warum?“ Aber ich träume und sage: „Warum nicht?“*
- b. *„Erfolg ist kein Ziel, sondern ein Weg. Und wenn ich die Ziellinie erreiche, setze ich eine neue!“*
- c. *“Du kannst dein Bestes immer schlagen!”*
- d. *„Selbst ein Narr weiss, dass man die Sterne nicht berühren kann, aber das hält einen weisen Mann nicht davon ab, es dennoch zu versuchen.“ (Harry Anderson)*

2. Ermahnende

- a. *“Nichts kann einen Menschen auf seinem Weg zum Ziel stoppen, der die richtige mentale Einstellung hat. Nichts auf Erden kann demjenigen helfen, der die falsche Einstellung mitbringt.” (Thomas Jefferson.)*
- b. *“Du wirst gut in dem, was du immer wieder übst.”* Seht ihr hier die Ermahnung? Überlegts euch!
- c. *„Es gibt einen grossen Unterschied zwischen gewillt sein und wollen!“*
- d. *„Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig!“ (Sokrates)*

3. Generelle

- a. *„Was immer du fühlst, ist die perfekte Reflektion von dem, was du im Begriff bist zu werden.“*
- b. *„Lass dir nie einen Gewinn zu Kopf steigen oder eine Niederlage ins Herz sickern.“*
- c. *„Nur die, die es wagen, weit zu gehen, sind die, die jemals herausfinden werden, wie weit sie kommen können.“ (T.S. Eliot)*

Dies ist nur eine winzige Auswahl aus bekannten Sprüchen aus dem Sport und Philosophie. Wenn ihr mal in Magglingen weilt, nehmt euch eine Viertelstunde Zeit und besucht die Kantine. Schaut mal in Richtung der Fenster. Sie sind gefüllt mit positiven Sprüchen! Ich habe mich selber schon dabei ertappt, wie ich beim Morgenessen bei einem Kurs den einen oder anderen dieser Sprüche las und einen Teil meines bisherigen Lebens oder ein Ereignis neu überdenkt habe.



Sucht euch selber Sprüche zusammen, die in euch etwas *erklingen* lassen: Die Seite in euch, die euch von der Bank hinter der Schiesslinie mit erhobenem Haupt an die Schiesslinie treten lassen können, um zu zeigen, was Sache ist!

Dies bin ich! Nun zeige ich, wie das gemacht wird! **Nun komme ich! Und nach mir kommt lange niemand mehr!**

