

INHALT

Vorwort	7
Meine ersten Schritte - Herrigel und Österle	11
Herrigel	11
Österle	12
Bogen und Zubehör	13
Bogen	13
Zubehör	13
Kosten	14
Ziel(-Scheibe)	15
1. Exkurs: Abenteuer Einlassen	18
Der Schuss	20
Vorbereitung zum Schuss	20
Stehen	20
Pfeil einlegen.	20
Atmen	21
Phasen des Schusses.	23
Konzentrieren.	23
Ausatmen und Hinschauen	23
Einatmen und Arme heben	24
Ausatmen und Sehne spannen.	25
Schuss lösen	25
Das Innere des Schusses	27
Üben	30
Vorbereitungen	30
Raum und Zeit	30
Bogen spannen	30
Vor und nach dem Schuss	31
Erste Übungsphase	32
Quantität	33
2. Exkurs: Dranbleiben	36
Zweite Übungsphase	38
Erinnern	38
Einpendeln	39
Konzentration	41

Dritte Übungsphase	42
Neuer Anfang	42
Entfernung: 15 Meter!	42
Weiterüben	44
Körperhaltung	45
Vierte Übungsphase	46
Beim Bogen-ZEN-Lehrer	46
Besuch eines Bogenschützen.....	47
Pfeilfangnetz	48
Experimente	50
Bogenhand und Zughand.....	51
Konzentration – carpe diem	54
Blindflug	54
3. Exkurs: Autogenes Training	56
Entfernung 40 Meter	58
Entfernung 70 Meter	59
Pfeil- und Bogen-Technik.....	60
Fünfte Übungsphase	62
Ein halbes Jahr später: noch einmal Technik	62
ZEN	64
Die Sinnfrage: meine Konstruktion	65
Nachsätze	69
Anhang	71
Ergänzende und weiterführende Literatur:	71
Internet-links:	73
Zusammenfassungen	75