

Inhalt

Über den Autor	8
Vorwort	9
1 Von der Scheibenpanik zum harmonischen Bogenschießen	12
1.1 Intention des Buches	12
1.2 Gedankenmodell über Scheibenpanik	15
2 Material und Ausrüstung	27
2.1 Vertrauen in die Ausrüstung haben	28
2.2 Sich mit der Ausrüstung wohl fühlen	29
2.3 Das passende Material für den Neubeginn	31
3 Schießtechnik	33
3.1 Wozu, wie und wie lange die Technik beüben?	34
3.2 Seitenverkehrt Schießen	42
3.3 Rhythmus und Atmung beim Schuss	43
3.4 Exkurs über die Atemmechanik und die Bedeutung der Stimmritze....	46
3.5 Eine entspannende Atmung beim Schießen.....	50
3.6 Exkurs über die Schießtechnik	54
3.7 Das Notprogramm	69
4 Die mentale Ebene	71
4.1 Status quo erfassen und Ziel bestimmen	73
4.2 Werkzeuge des mentalen Trainings	74
4.2.1 Entspannung	74
4.2.2 Visualisieren	76
4.2.3 Autosuggestion	77
4.3 Die Ursachen der Scheibenpanik überdenken	79
4.3.1 Erwartungshaltung überprüfen	79
4.3.2 Die Bewertung des Schusses verändern	81
4.3.3 Den inneren Dialog zum Positiven hin verändern	84
4.4 Zielen isoliert beüben	85
4.5 Zusammenfügen und loslassen	87
5 Wie vorgehen – zusammengefasste Anleitung	89
6 Nachwort	95
Literatur zum Thema	101