

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 Seitenverkehr 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