

INHALT

Vorwort	9
Mein Standpunkt	12
Einführung	13
SCHUSSREFLEX	16
Warum entsteht der Reflex überhaupt?	19
Muskuläres Gedächtnis	22
Konditionierte Reflexe können dekodiert werden	23
Ein erhöhter Adrenalin Spiegel verstärkt den Schussreflex	24
Zusammenfassung	26
METHODEN	28
Engagement	28
Was dir hilft	30
Eigene und fremde Erwartungshaltungen ablegen	31
Die Gliederung des Schusses in Zeitintervalle	32
Zeitintervalle und innere Haltung beachten	34
Visualisieren	37
Der Versuch mit dem Lavendelöl	40
Affirmationen und Schlüsselworte - der innere Dialog	41
Bewusste Atmung	43

ANALYSE des Schussablaufs	46
Bestimme deinen Schlüsselreiz	46
Der mentale Schussaufbau vor dem tatsächlichen Schuss	49
 SCHUSSABLAUF IN 5 SCHRITTEN	 50
Fünf Schritte führen durch den Schuss	50
Äußere und innere Störfaktoren	59
 DEKODIERUNG	 63
Das Fünf-Punkte-Programm der Dekodierung	63
Dekodierung in Phasen	65
1. Den optimalen Schuss visualisieren	67
2. TAB Visualisierung und innerer Dialog	70
3. Fokus auf Kontrolle und Zeitintervalle	78
4. Visualisierung und Training ohne Bogen mit TAB Visualisierung	83
5. Schießen mit TAB Visualisierung	85
Realistische Ziele	87
Abschluss	88
 Literaturverzeichnis	 90