

## INHALT

Vorwort .....	9
Mein Standpunkt .....	12
Einführung .....	13
<b>SCHUSSREFLEX</b> .....	<b>16</b>
Warum entsteht der Reflex überhaupt? .....	19
Muskuläres Gedächtnis .....	22
Konditionierte Reflexe können dekodiert werden .....	23
Ein erhöhter Adrenalinspiegel verstärkt den Schussreflex .....	24
Zusammenfassung .....	26
<b>METHODEN</b> .....	<b>28</b>
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

<b>ANALYSE</b> des Schussablaufs .....	<b>46</b>
Bestimme deinen Schlüsselreiz .....	46
Der mentale Schussaufbau vor dem tatsächlichen Schuss .....	49
<b>SCHUSSABLAUF IN 5 SCHRITTEN</b> .....	<b>50</b>
Fünf Schritte führen durch den Schuss .....	50
Äußere und innere Störfaktoren .....	59
<b>DEKODIERUNG</b> .....	<b>63</b>
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