

LESEPROBE

Michael Draksal

# Mentale Wettkampfvorbereitung für Sportschützen

3., überarbeitete und erweiterte Neuauflage in Kooperation  
mit dem württembergischen Schützenverband 1850 e. V.

Draksal, M. (2009). *Mentale Wettkampfvorbereitung für Sportschützen*.  
3., vollständig überarbeitete & erweiterte Neuauflage. Leipzig: Draksal.  
ISBN 9783932908620

### Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig

Grafik, Satz & Layout: Holm Klix  
endless creative

Cover: Andreas Müller  
Add\_Media Werbung

Lektorat: Carina Heinrich

Die Übungsblätter aus diesem Ratgeber dürfen nur für den privaten Eigenbedarf herauskopiert werden.  
Wenn Sie Interesse an einer Nutzungslizenz haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

Die unerlaubte Verwendung von urheberrechtlich geschützten Texten ist kein Kavaliersdelikt,  
sondern eine Straftat!

### Als Ergänzung erschienen



Mentales Training im Leistungssport (DVD)  
- Praxis-DVD für Sportler, Trainer und Eltern

über 3 Stunden Laufzeit!  
mit vielen Ausschnitten vom Mentaltraining in der Praxis

ISBN / EAN 9783932908040



Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg  
- Dein Coach im Ohr (Hörbuch)

Das neue Mentaltraining auf CD  
Direkt im Training anhören – sofortige Wirkung!  
Wissenschaftlich geprüft!

ISBN 9783932908750

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung oder auszugsweise Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme sowie für die Verwertung in Beratungen, Seminaren und Vorträgen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in diesem Buch gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind.

An einigen Stellen werden Verweise zu Internetseiten gesetzt. Dieser Service soll als Ergänzung der dargestellten Ausführungen verstanden werden. Da sich die Inhalte jedoch dem Einfluss des Draksal Fachverlages entziehen, distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von diesen Seiten und weisen darauf hin, dass für die Inhalte von externen Internetseiten ausschließlich deren Betreiber verantwortlich sind.

Bei der Verwendung der Inhalte auf Fortbildungen, Beratungen und Seminaren ist auf dieses Buch hinzuweisen.

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b>	<b>9</b>
<b>1. Was ist Mentaltraining?</b>	<b>10</b>
<b>2. „Abziehen im Kopf“ – Schießen mental trainieren</b>	<b>14</b>
2.1. Einführung	14
2.2. Vorübungen zum Visualisieren	15
2.3. Skript erstellen	17
2.4. Auswendig lernen und Vortrag halten	18
2.5. Knotenpunkte bilden	20
2.6. Bewegungsgefühle einarbeiten	20
2.7. Intensitäten bestimmen	21
2.8. Mentales Techniktraining	22
2.9. Messverfahren zur Erfolgskontrolle	24
2.10. Abruf im Wettkampf	25
2.11. Zusammenfassung	27
<b>3. Die Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigen</b>	<b>28</b>
3.1. Big Seven	28
3.1.1 Kondition	30
3.1.2 Ernährung	44
3.1.3 Mentale Stärke	48
3.1.4 Technik	51
3.1.5 Taktik	52
3.1.6 Material	53
3.1.7 Umfeld	54
3.2. Die Motivation steigern: Abschiedsrede	55
3.3. Erfolgsmonitoring	58
3.4. Zeitmanagement & innerer Schweinehund	60
3.5. Konzentrierter Lifestyle	65
3.6. Die Bedeutung von Fehlern und Niederlagen	66
3.7. Zusammenfassung	68

<b>4. Die Leistung besser im Wettkampf abrufen</b>	<b>70</b>
4.1. Gewöhnung an den Wettkampfdruck	70
4.2. Die Flow-Pyramide	72
4.2.1 Körperwahrnehmung	74
4.2.2 Körpergefühl	80
4.2.3 Bewegungsgefühl	87
4.2.4 Flow	91
4.3. Mentale Stärke aufbauen	97
4.3.1 Prognose und Feedback	97
4.3.2 Meine Stärken	104
4.3.3 Handlungssicherheit	106
4.3.4 Plan B	107
4.3.5 Transfer: In Prüfungen mental stark bleiben	109
4.3.6 Grenzen	109
4.5. Zusammenfassung	110
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>112</b>
<b>Index</b>	<b>114</b>

## Zu diesem Buch

Der mentale Bereich ist im Sportschießen ein wesentlicher leistungsbestimmender Faktor. Das weiß im Grunde auch jeder ernsthaft trainierende Schütze. Die Frage ist nur, mit welchen Übungen und Verfahren kann man effektiv und nachhaltig an seiner mentalen Stärke arbeiten?

In den letzten 10 Jahren hat sich hier enorm viel getan. Mentaltraining ist heute nichts „Esoterisches“ oder „Verrücktes“ mehr, sondern auf allen Ebenen bis hin zum Profisportler als Ergänzung zum regulären Training bekannt.

Jürgen Klinsmann bestand auf einen Mentaltrainer im Betreuerstab der Fußballnationalmannschaft, und auch die deutsche Handballnationalmannschaft hat vor dem Gewinn der WM 2006 mit einem Mentaltrainer zusammengearbeitet.

Was bisher speziell für Sportschützen auf dem deutschen Markt fehlte, war ein konkreter, sofort umsetzbarer und praxiserprobter Ratgeber zur mentalen Wettkampfvorbereitung.

Mit diesem Buch wird diese Lücke geschlossen. Der Württembergische Schützenverband 1850 e.V. war bereit, in einem 2-monatigen Projekt das Mentaltraining schwerpunktmäßig zusammen mit Trainern und

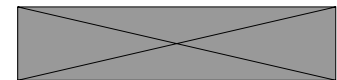
Schützen verschiedener Leistungsklassen, bis hin zu Olympiakandidaten, durchzuführen und die besten Übungen anschließend in diesem Praxishandbuch zusammenzustellen.

Entstanden ist eine komplette Neuauflage des bereits 1997 veröffentlichten Handbuches zum Psychotraining im Sportschießen, ein Arbeitsbuch, das in seiner Offenheit und Klarheit bisher nicht dagewesen war.

Darüber hinaus – und das freut mich besonders – haben alle an dem Projekt beteiligten Personen eine neue Art entdeckt, sich mit mentalen Aspekten auseinanderzusetzen. Das Thema ist „entkrampft“ worden, ja mehr noch, es wurde Lust auf Mentaltraining geweckt, was letztlich nicht nur der sportlichen Leistung zugute kam, sondern auch im Alltag seine Wirkung entfaltet hat.

Ich möchte mich bei allen verantwortlichen und teilnehmenden Personen für die hervorragende Zusammenarbeit von Herzen bedanken!

Wir haben Geschichte geschrieben!



Michael Draksal  
im Juni 2008

## 1. Was ist Mentaltraining?

Frage: Hast du dir schon einmal vor einem Wettkampf irgendwelche Gedanken gemacht?

Bereits dieses »sich-Gedanken-Machen« ist schon mentales Training! Bereits hier kann man viel falsch machen...

### Worauf wirken Gedanken?

- 1 Technik: Es werden Bewegungsabläufe gedanklich durchgespielt und somit im Gedächtnis stabilisiert (»Kino im Kopf«). Leider oftmals die Fehler und schlechtesten Aktionen, anstatt mal seine besten Schüsse nach dem Wettkampf mental zu verstärken.
- 2 Physiologie: Gedanken bewirken Reaktionen im Körper, bei der Atmung, dem Muskeltonus, Zittern. Gedanken können dich verkrampfen oder entspannen lassen. Wichtig für ein sauberes Abziehen. Wichtig auch zur Förderung der Regeneration! Nach 20 Minuten Entspannung sind bereits 30% Laktat abgebaut.
- 3 Emotionen: Gedanken wirken auf Gefühle – und wir wissen, dass Gefühle wie Freude, Genuss und Herausforderung Höchstleistung fördern. Ebenso will der richtige Umgang mit Niederlagen gelernt sein!  
→ Wut, Ärger, Enttäuschung: nicht schönreden, sondern damit umgehen können!
- 4 Motivation: Man kann sich über die eigenen Gedanken pushen und Leistungsreserven freisetzen – oder man kann sich gedanklich aufgeben und dadurch persönliche Bestleistungen verhindern.
- 5 Erscheinungsbild & Charisma: Man sieht es jemandem an, wenn er sehr nervös ist. Und wir sind fasziniert von der Nervenstärke einiger Schützen. Wichtig für mentale Stärke im Wettkampf!  
»Sieger zweifeln nicht – Zweifler siegen nicht!«

Was für Gedanken führen wohl unsichere & nervöse Sportschützen?

Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn du im Wettkampf nervös wirst?

Was für Gedanken führen wohl mental starke Sportschützen?

Kannst du dich daran erinnern, was du denkst, wenn im Wettkampf alles super läuft?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Champions im Wettkampf positive, optimistische, zuversichtliche, gewinnorientierte Gedanken führen (z. B. „Heute ist mein Tag“), während Verlierer bereits in Gedanken das eigene Versagen durchspielen.

Gedanken beeinflussen dein Verhalten, deine Stimmung, deine Leistung. Damit fängt mentales Training an. Durch ein systematisches Mentaltraining lernst du solche Gedanken zu führen, die deine Leistung fördern, statt dich zu bremsen.

Manchmal ist es hinderlich, überhaupt etwas zu denken: Wenn es richtig super läuft, dann denkt man gar nicht mehr darüber nach, was man gerade macht. Man geht einfach in dem Bewegungsfluss auf und alles scheint völlig mühelos und fast automatisch zu laufen. Diesen optimalen Leistungszustand kann man nicht erzwingen, aber man kann lernen, die richtigen Gedanken zu führen, um dadurch die eigene Leistung von der mentalen Seite her optimal zu unterstützen.

Die Wissenschaft, die sich intensiv mit dem Mentaltraining beschäftigt, ist die Sportpsychologie. Da wird zum Teil ein ganz erheblicher Aufwand betrieben, um zu gesicherten Aussagen zu kommen.

### Einige interessante Facts

- ❶ Wer sein praktisches Training mit mentalem Training kombiniert, macht im Durchschnitt etwa 15% schnellere Trainingsfortschritte, als jemand, der nur praktisch trainiert (Feltz & Landers, 1983). Im Durchschnitt! Das heißt, es gibt auch Personen, die noch viel mehr von einem systematischen Mentaltraining profitieren.

Andere Studie: Mentales Training beim Lernen einer neuen Bewegung ergab erstaunliche 200% Leistungssteigerung in nur einer Woche (Lejeune et al., 1994)! Die Studie war seriös durchgeführt: Eine Kontrollgruppe, die im gleichen Zeitraum diese Technik nur praktisch trainierte (also ohne begleitendes Mentaltraining), verbesserte sich lediglich um ca. 35%.

Mentales Training für Chirurgen & Zahnmediziner: 15% bessere Operationsergebnisse (Immenroth, 2003) – ein beunruhigendes Ergebnis...

- ❷ Mentales Training erhöht die Toleranz gegenüber körperlicher Belastung um ca. 30% (Bund, 2004).

Wenn man sich nur vorstellt, ein Krafttraining durchzuführen, hat dies schon Auswirkungen auf die Kraftentwicklung. In der Studie von Yue (1990) lagen die Kraftzuwächse durch ein mentales Maximalkrafttraining nach 4 Wochen bei 22%! Allerdings im Anfängerbereich und mit kleinen Muskelgruppen. Dennoch ein erstaunlicher Befund, der z. B. bei verletzungsbedingten Trainingspausen relevant wird.

Mentales Training mit Bluthochdruck-Patienten: 10mmHg Senkung in 6 Monaten durch Mentaltraining (Hildesheimer Gesundheitstraining bei Prof. Unterberger / FH Göttingen).

- ❸ Sportler, die von ihrer Leistung überzeugt sind, können diese besser zeigen, als Sportler, die an sich selbst zweifeln (Mahoney & Avenier, 1977).

Der Einfluss der Stimmung auf die Leistung ist inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen (Abele, 1995). Über die richtigen Gedanken kann man sich in eine positive Stimmung versetzen, und eine positive Stimmung wirkt sich direkt auf die Leistung aus, z. B. bessere Konzentration, bessere Motorik! Das heißt auf Deutsch: Du schießst besser mit der richtigen Stimmung!

Diese Erkenntnis ist so bahnbrechend, dass man im Schwimmen bereits dazu übergegangen ist, das Wassergefühl mit zu den konditionellen Fähigkeiten zu zählen. Das Gefühl im Wasser steht heute gleichbedeutend auf einer Stufe mit Kraft und Ausdauer(!).

- ❹ Es gibt keinen bedeutsamen Einfluss des Trainingsumfangs auf die Leistungsentwicklung (Emrich & Pitsch, 1998). Besser wird man also nicht durch mehr Training, sondern durch besseres Training (»Qualität vor Quantität«), was ein starkes Argument für ein begleitendes Mentaltraining ist: Reduziere deine Trainingsumfänge und steigere dafür die Effektivität deines Trainings durch mentale Übungen. Übung macht den Meister? Eindeutig nein! Nur *gute Übung* macht den Meister!

## Wirkungsweise – Warum wirkt mentales Training?

Alle Bewegungen werden vom Kopf her gesteuert. Mentaltraining ist Kopfraining. Wer sein Training mental unterstützt, kommt im Durchschnitt 15% schneller voran als jemand, der nur praktisch schießt.

Doch was heißt eigentlich „schneller vorankommen“? Damit ist gemeint, dass deine gesamte Leistung schneller steigt. Zur Leistung zählt ja noch viel mehr als nur die eigentliche Schießtechnik:

- Wie schaffst du es, das Training in deinen Alltag zu integrieren?
- Wie kannst du dich nach einem anstrengenden Training oder Wettkampf schneller wieder erholen?

- Wie musst du dich ernähren, um im Wettkampf persönliche Bestleistung zu fahren?
- Wie kannst du dich besser und länger im Training und im Wettkampf konzentrieren?
- Wie gehst du mit Druck und mit kritischen Situationen um?

Das sind alles Fragen, die zeigen, dass eine hohe Leistung das Ergebnis zahlreicher Einzelfaktoren ist. Und für jeden Bereich gibt es mittlerweile eine ganze Reihe an effektiven Mentaltechniken, die diesen Leistungsaufbau insgesamt unterstützen.

## Die Wirkungsweise

1. Motivationssteigerung
  - Dir ist viel klarer, was du eigentlich willst, du bist erholter und freust dich mehr auf das Training.
2. Konzentrationssteigerung
  - Du lernst, wie du schneller von der Schule oder deinem Berufsalltag abschalten kannst, um dich nun voll auf das Training zu konzentrieren.
3. Mentale Stärke
  - Du gewinnst Selbstvertrauen und bleibst souverän, auch wenn der Druck hoch ist.

In diesen Bereichen liegt letztlich der Mehrwert des Schießtrainings. Klar macht dir Schießen Spaß und du willst als Sportschütze den Erfolg. Aber irgendwann ist deine aktive Laufbahn vorbei, und dann ist die entscheidende Frage: Was hat dir das Schießen ganz persönlich gebracht?

Wer sein Schießen bewusster angeht und durch mentale Übungen ergänzt, zieht aus dieser Zeit viel mehr als nur ein paar Urkunden und Pokale! Zum Beispiel wie man sich ein Ziel setzt und darauf hinarbeitet (gern gesehen in der Wirtschaft), wie man mit Druck besser umgeht (für Prüfungen in der Schule und im Studium hilfreich), wie man Ausstrahlung und Charisma entwickelt und so persönlich durch den Schießsport wächst.



In diesem Ratgeber soll es um die drei wichtigsten Bereiche aus dem Mentaltraining gehen:

- ❶ Wie man durch Mentaltraining seine Schießtechnik schneller erlernt, im Kopf stabilisiert und im Wettkampf besser abrufen kann (S. 14-27).
- ❷ Wie man seine Leistungsentwicklung insgesamt beschleunigt (S. 28-69).
- ❸ Wie man seine Leistung besser im Wettkampf abrufen kann (S. 70-110).

Wenn du Fragen hast, zögere nicht, Kontakt aufzunehmen! Auch kommt man in einem persönlichen Gespräch viel schneller auf den Punkt. Es soll jetzt nicht als Werbung verstanden werden, aber frag lieber einmal mehr nach, als vielleicht falsch zu trainieren. Folgende Produkte sind hierfür die ideale Ergänzung:

Mentales Training im Leistungssport (DVD)

3 Stunden Laufzeit!

mit vielen Ausschnitten vom Mentaltraining in der Praxis

Hier sieht man mal das Mentaltraining ganz anschaulich am Schießstand.

ISBN / EAN 9783932908040

Dein Coach im Ohr (Hörbuch)

Das neue Mentaltraining auf CD

Direkt im Training anhören – sofortige Wirkung!  
Wissenschaftlich geprüft!

Das ist nicht einfach nur ein vorgelesenes Fachbuch, sondern eine Trainings-CD, die du direkt ins Training mitnehmen sollst, um die Übungen „live“ auszuprobieren.

ISBN 9783932908750

Ich leite seit über 10 Jahren professionell Mentaltrainings-Kurse, und wenn du dich jetzt vollkommen darauf einlässt, hast du die Chance, dich deutlich schneller zu entwickeln und deine Leistung innerhalb kurzer Zeit auf ein neues Niveau zu heben! Versprochen!

Michael Draksal

beratung@wettkampfvorbereitung.de

## 2. „Abziehen im Kopf“ – Schießen mental trainieren

Die Technik muss so schnell wie möglich gelernt werden und im Bewegungsgedächtnis stabilisiert sein, so dass alles auch noch unter Druck sicher abgerufen werden kann. Hier hilft das mentale Techniktraining.

Aber es geht darüber hinaus noch um mehr: Beim mentalen Techniktraining musst du dich intensiv mit der Schießtechnik auseinandersetzen. So intensiv hast du vielleicht noch nie über den Ablauf nachgedacht. Das wird dir völlig neue Einsichten in dein Schießen geben!

Und schließlich kann man über eine verbesserte Technik auch mentale Stärke aufbauen, einfach weil

du dich mit dem damit verbundenen Schießgefühl viel sicherer fühlst:

ein genaueres Schießgefühl haben → sich damit sicherer fühlen → sich stärker fühlen

→ mehr Selbstsicherheit ausstrahlen (und dadurch Verunsicherung der Gegner)

Nicht zuletzt ist das mentale Schießen im Gegensatz zum realen Schießen natürlich immer und überall möglich: Wenn der Stand geschlossen ist, du es einfach nicht zum Training schaffst oder aufgrund einer Verletzung im Moment nicht trainieren kannst, schieße zumindest ein paar Schüsse mental – das wirkt!

### 2.1. Einführung

In vielen technisch betonten Sportarten zählt das mentale Techniktraining bereits mit zu den Standardverfahren. Du kennst vielleicht das Bild von Bobfahrern, die mit geschlossenen Augen vor dem Rennen die Strecke noch mal mental durchspielen. So ein »Kino im Kopf« wirkt sich äußerst positiv auf die anschließende Leistung aus, **sofern man einiges beachtet!** Man kann nämlich beim mentalen Techniktraining auch vieles falsch machen. In der Sportpsychologie werden große Forschungsprogramme aufgelegt, um zu gesicherten Erkenntnissen zu kommen, denn natürlich profitieren vom mentalen Techniktraining nicht nur Sportler – auch der Chirurg, der die Wege des Skalpells vor der Operation mental durchspielt, der Pilot, der seine Notfallpläne genau kennen muss, ein Vorstandsvorsitzender oder Politiker, der die Eckpunkte seiner Rede sicher beherrschen will, Sondereinsatzkommandos, die meist nur einen einzigen Versuch haben, der auf jeden Fall klappen muss, oder der Schlaganfallpatient, der nach einem Schlaganfall das Laufen wieder erlernt ... – Alle profitieren vom mentalen Techniktraining und deshalb ist hierzu in den letzten Jahren enorm viel geforscht worden.

Die Grundlage des mentalen Techniktrainings ist der **Carpenter-Effekt**. Und der geht so:

Stell dich einmal mit dem Rücken ca. 10 cm vor eine Wand. Schließe deine Augen und stell dir intensiv

vor, du würdest nach hinten fallen. Es kann nichts passieren, du stehst ja direkt vor einer Wand. Versuche es dir nur vorzustellen, wie du fällst. Einfach ganz genussvoll nach hinten auf ein frisches Federbett fallen lassen.

#### Merke!

Es ist nicht entscheidend, ob du tatsächlich gegen die Wand fällst. Ziel war es, ein Schwanken zu erreichen, also eine Gleichgewichtsstörung, die allein aufgrund der Vorstellung, nach hinten zu fallen, ausgelöst wurde. Dieser Effekt wird Carpenter-Effekt genannt:

Allein die Vorstellung einer Bewegung bewirkt eine Reaktion in den dazugehörigen Muskeln.

Ein hochinteressanter Aspekt des Carpenter-Effektes ist, dass man **sogar seine Kraft allein durch mentales Training steigern kann**. Die Studie dazu wurde von Yue (1990) als Doktorarbeit an der University of Iowa durchgeführt. Die Versuchspersonen sollten sich nur vorstellen, wie sie an Krafttrainingsgeräten üben, ohne tatsächlich körperlich zu trainieren. Ihre Kraft steigerte sich dadurch in vier Wochen mit 5 mentalen Trainingseinheiten pro Woche um 22% (!).

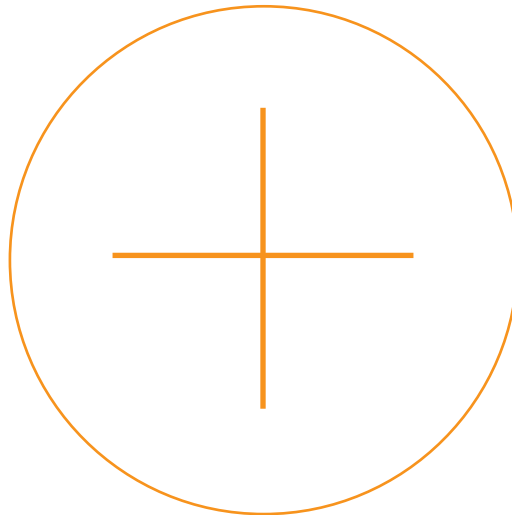
## 2.2. Vorübungen zum Visualisieren

### 1 Pendelübung

#### Übung

Die Pendelübung ist eine erste Vorübung zum mentalen Techniktraining: Befestige dazu einen Knopf oder eine Münze mit einem Loch in der Mitte an einem ca. 20 cm langen Bindfaden.

Stütz deinen Ellenbogen auf dem Tisch ab. Das Pendel hängt locker herunter und wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten. Zunächst zeigt das Pendel auf den Mittelpunkt der folgenden Abbildung:



Versuche jetzt allein durch die Vorstellung, wie das Pendel vor- und zurückschwingt, dieses in Bewegung zu bringen. Nicht aktiv nachhelfen, sondern nur ganz intensiv vorstellen.

Jetzt bremse das Pendel ab und lass es von rechts nach links schwingen.

Als Nächstes stell dir eine Drehung im Uhrzeigersinn vor und bring dadurch das Pendel in diese Drehung. Jetzt schließe einmal deine Augen und stell dir vor, wie sich das Pendel gegen den Uhrzeigersinn bewegt. Ganz intensiv vorstellen. Sobald das Pendel die Drehung erreicht hat: Augen öffnen – und du siehst, allein durch deine Vorstellungskraft wurden die entsprechenden Muskeln aktiviert, die das Pendel in die gewünschte Richtung bewegt haben.

Du siehst: Vorstellungen bewirken tatsächlich eine Reaktion in den Muskeln (Carpenter-Effekt).

Aber: Man muss sich dabei schon anstrengen – von alleine passiert nichts...

### 2 Blind

Für die nächste Übung verbinde dir einmal die Augen. Gewöhne dich an dieses Handicap.

#### Teil 1:

Es geht wieder darum, deine Vorstellungskraft zu verbessern: Nimm einmal deine Waffe wahr. Wie fühlt sie sich an? Kannst du sie vor deinem geistigen Auge sehen? Dein Job ist es nun, mit den verbundenen Augen deine Waffe zu laden.

#### Teil 2:

Auch jetzt geht es um die Verbesserung deiner Vorstellungskraft. Stell dich an den Stand und ziele mit verbundenen Augen. Was siehst du? Was fühlst du?

Diese Übungen sollen dein Vorstellungsvermögen schulen. Versuche also vor deinem geistigen Auge die Dinge genau so zu sehen, als ob du die Augen geöffnet hättest.

### 3 Foto

Ort: Am Schießstand

#### Übung

Als Nächstes besteht deine Aufgabe darin, ein Bild vor deinem geistigen Auge präzise zu sehen.

*Schließe jetzt deine Augen. Atme ruhig und tief ein und aus. Stell dir intensiv vor, deine Augen wären die Linsen eines Fotoapparates. Auf ein Kommando öffnest du sie für 1 Sekunde und schaust dabei auf die Zielscheibe. Dann die Augen sofort wieder schließen. Du schließt quasi ein Foto von der Szene.*

*Beschreib dann mit geschlossenen Augen, was du vor deinem geistigen Auge siehst, z. B.:*

- Welche Farbe hat die Wand?
- Wo ist das Licht am hellsten?
- Was ist das Kleinste, das du erkennst?

*Hast du alles verstanden?*

*OK, dann öffne jetzt deine Augen für 1 Sekunde! Und wieder schließen. Beschreib mir, was du siehst.*



#### Übungshinweise:

- nach möglichst vielen Details fragen
- nach Farben fragen
- Situation verändern
- möglichst schnell die wahrgenommene Situation vor dem geistigen Auge reproduzieren

### 4 Original und Kopie

(Hinweis: Diese Übung ist auch hervorragend geeignet für eine Trainer-Schulung.)

Schütze A begibt sich in eine Schießposition (Gern eine komplizierte Haltung, falsche Haltung oder eine Position, die nichts mit dem Schießen zu tun hat. Es geht zu diesem Zeitpunkt nur um die Schulung der Wahrnehmung.). Schütze A ist »das Original« und kann nur von einem oder zwei anderen Schützen (den »Beobachtern«) gesehen werden, d. h. das Original befindet sich hinter einer aufgestellten Matte oder Trennwand.

Nun beschreiben die Beobachter dem Rest der Gruppe, was sie sehen. Diese versucht die Beschreibung der Beobachter zu imitieren. Natürlich kann die Nachahmer-Gruppe das Original nicht sehen, sondern muss sich vollkommen **auf die Beschreibung der Beobachter** verlassen.

Nach einer Weile wird die Trennwand beiseitegeschoben und das Original mit der Kopie verglichen.

- Der Aha-Effekt ist genial!
- Die Beobachter lernen dabei, genau hinzuschauen und das Gesehene präzise in Worte zu fassen.
- Die Schützen, die nachahmen, lernen, dass globale und ungenaue Anweisungen zu Fehlern führen.

Diese Übung ist eine hervorragende Einstiegsübung in das mentale Techniktraining (Schulung der Wahrnehmung und der Verbalisierungsfähigkeit).

## 5 Fernsteuerung

(Diese Übung ist auch für eine Trainer-Schulung gut geeignet)

Jetzt wird es etwas sportartspezifischer. Ein Schütze spielt den »Roboter«, der von einem anderen Schützen ferngesteuert wird. Das Problem dabei: Der Roboter ist dumm und hat keine Ahnung vom Schießen. Er muss erst noch auf den perfekten Schuss programmiert werden. Der „Programmierer“ ist bei dieser Übung die Hauptperson, der Lernende.

Lernziel: Der Schütze, der den Roboter programmiert, soll merken, dass globale Aussagen zu Verwirrungen und zu völlig falschen Bewegungen führen.

- Nimm deinen Kopf zur Seite.  
→ Wie schnell? Wie weit?
  - Dann atmest du aus.  
→ Wie weit? Was genau soll dabei passieren?
  - Jetzt hebst du die Waffe.  
→ Wie weit denn? Wie schnell? Nach vorne / zur Seite?
  - Körperspannung aufbauen.  
→ Ja wie denn genau? Welche Muskeln wie anspannen?
- Die Wortwahl soll präzisiert werden und mit dieser Übung kann man das sehr schnell erreichen.

Wichtig dabei ist, dass sich der Roboter wirklich dumm stellt, d. h. wortwörtlich genau das macht bzw. nicht macht, was er gesagt bekommt. Instruktion für den Roboter: Stell dich mal wirklich bewusst dumm und führe nur exakte Anweisungen aus. Wenn die Anweisung nicht exakt und präzise formuliert ist, mach ruhig bewusst falsche Bewegungen, damit der Programmierer lernt, alles ganz genau zu beschreiben.

Nachdem ein gewisses sprachliches Niveau erreicht wurde, wechseln die beiden.

### Merke!

#### Schwierigkeitssteigerung:

- Der Roboter hat eine Augenbinde auf und kann nichts sehen.
- Der Programmierer erklärt dem Roboter eine bestimmte Position, sieht ihn aber erst am Ende seiner Beschreibung (Rücken zudrehen, Augen zu).
- Unter Zeitdruck beschreiben, und zwar so, dass der Ablauf möglichst nahe an das Originaltempo heranreicht.

## 2.3. Skript erstellen

Nach den ganzen Vorübungen kann schließlich das mentale Techniktraining angegangen werden. Die Grundlage hierfür bildet ein Skript. Das ist eine Bewegungsbeschreibung der Technik, um die es geht (ein einzelner Schuss). Schreibe genau auf, was du wann machst. Alles in der Gegenwart, positive Formulierungen und aus der Ich-Perspektive.

Der Ablauf beim Schießen sieht bei mir so aus:

- ① Ich führe das Gewehr zügig in den Anschlag in Richtung Scheibe.
- ② ...
- ...

Wichtig ist, dass jeder sein eigenes Skript erstellt – keinesfalls Formulierungen vorgeben!

Dieser Vorgang kann locker 60 Minuten Zeit in Anspruch nehmen, je nachdem, wie viel man beschreibt und wie genau man arbeitet. Geh nicht zu schnell zum nächsten Punkt! So intensiv wie jetzt hast du vielleicht noch nie über deine Schießtechnik nachgedacht. Allein das kann schon gewisse Lerneffekte auslösen!

Anschließend schießt du ein paar Mal real. Dabei wirst du auf Video aufgenommen.

Im nächsten Schritt schaust du dir das Video in Zeitlupe an und vergleichst mit dem zuvor formulierten



## **Der mentale Bereich ist der entscheidende Erfolgsfaktor im Sportschießen!**

Wie kann ich die Technik im Wettkampf abrufen?  
Wie konzentriere ich mich?  
Wie baue ich Selbstvertrauen auf?

Dieses Übungsbuch stellt sofort umsetzbare Mentaltrainings-Methoden vor, die alle erfolgreich in der Praxis eingesetzt werden:

- die Schießtechnik mental trainieren
- die Freude am Leistungsaufbau steigern
- mental stark in den Wettkampf gehen
- persönlich durch den Schießsport wachsen.

Empfohlen für Sportschützen ab 14 Jahre und für Trainer.