

## Wer von uns hat es noch nicht erlebt?

Wir alle kennen es: Im Training klappt es super, Ergebnisse im 580er oder gar 590er Bereich, oder 600 mit 100+ Xern, den Parcours "Voll" geschossen. Das Turnier, die DM oder was auch immer kann kommen. Tja, und dann geht es am entscheidenden Tag voll in die Hose. Ende vom Lied, das nächste Mal ist die Hose unter Umständen schon vorher voll. Oder ein anderes, wichtiges Thema: Goldangst in allen Erscheinungsformen, frühes Lösen, Einfrieren, was auch immer. Viele von uns kennen es, leiden darunter und wissen nicht, was kann man tun, um da raus zu kommen. Es gibt Möglichkeiten, das mentale Training ist eine davon – schauen wir uns an, was wir für Perspektiven entwickeln können.

## Mentales Training im Bogensport

# Mit dem K

von Rouven M. Siegler

Im Training hatte alles geklappt, die Leistung war überragend – doch jetzt im Wettkampf liegen die Nerven blank, nichts läuft mehr rund und von Minute zu Minute steigt die Nervosität ins Unermessliche. Fehler passieren, die eigentlich gar nicht auftreten dürfen. Dinge, die scheinbar einfach sind, wollen plötzlich nicht mehr gelingen. Stress wird zum persönlichen Begleiter. Die innere Stimme schwankt zwischen Hoffnung, Verzweiflung und Aggression. Der kleinste Außenreiz wird urplötzlich zur großen Ablenkung. Die Konzentration schwindet mehr und mehr. Man hat so viele Stunden, Tage und Wochen trainiert – und nun ist die Mühe und Zeit, scheinbar alles umsonst gewesen.

Dieses Beispiel ist nur eins von vielen, das hier stellvertretend als „Worst Case-Szenario“ aufgeführt wird. Doch was genau ist passiert und wie kann man so etwas vermeiden?

### Die Macht des mentalen Faktors ...

Im oben genannten Beispiel haben unbewusste, innerste, negative Denkmuster zu einer Kettenreaktion geführt, die in dieser Situation bewusst so gut wie gar nicht zu stoppen ist. Was macht man um die Technik und das Trefferbild zu verbessern – trainieren. Genau dies ist es, was auch hier hilft – das Training des mentalen Faktors. Nicht nur als einmalige „Angelegenheit“ oder als Krisenintervention, sondern ebenfalls als fortlaufendes Training, denn gerade Faktoren, die auf der mentalen Ebene die Leistung beeinflussen, sind sehr wechselhaft und individuell. Eine universale Lösung gibt es hierfür ebenso wenig wie im Techniktraining. Was dem einen schwer fällt, ist für den anderen wiederum kein Problem. Was den einen nervös macht, lässt den anderen kalt. Eine individuelle Analyse ist der einzige Weg, eine stabile und sichere men-