



Lieber Leser,

willkommen im Neuen Jahr 2018. Schön, dass ich dir meinen Newsletter nach wie vor zuschicken darf und du anscheinend auch immer wieder etwas für dich persönlich darin findest. Manche Anregungen haben schon zu kleinen, aber auch großen Erfolgen geführt. Rückmeldungen von Lesern haben mir das bestätigt. Euer Feedback ist bei mir gerne willkommen. Ich freue mich über jeden Anruf oder jede E-Mail.

In meinem heutigen Newsletter geht es um das Thema „In halber Zeit zum Ziel!“ Lass dich inspirieren!

Für 2018 wünsche ich euch allen von Herzen das, was alle Menschen zum Beginn eines neuen Jahres jedem wünschen. Zusätzlich wünsche ich euch aber die Zeit, sich selbst näher kennen zu lernen und zu finden, die Lust neues zu kreieren, den Mut den Weg von Veränderungen zu gehen und dabei zu erkennen, das viel mehr möglich ist, als man bisher geglaubt hat.

Es grüßt dich

Roland Schiffner

In halber Zeit zum Ziel

In einem meiner letzten Newsletter-Anschreiben habe ich angemerkt, dass ich beim Kegel-Coaching ganzheitlich – also anders als reine Fachtrainer im Kegeln – vorgehe. Dazu habe ich einige Rückfragen erhalten und möchte euch deshalb ein paar nähere Details dazu an die Hand geben.

Während die Kegler sich mühsam mit oder ohne Unterstützung (meist aber ohne) in den Trainings an Details im Bewegungsablauf aufarbeiten und dabei nur geringe Fortschritte erzielen bzw. diese Aktionen sehr lange dauern, habe ich mich mit meiner Zusatzqualifikation als Mentaltrainer auf die Wirkungsweise bei der zusätzlichen Integration des Körpergefühls spezialisiert. Dabei konnte ich feststellen, dass der Lernende deutlich schneller Fortschritte (30-40%) gegenüber dem reinen Bewegungslernen macht.

Ich würde das in etwa so vergleichen, wenn der eine 5000 Meter Läufer seine Distanz in gewohnter Weise läuft, der andere aber einen Rucksack mit 10kg Gewicht beim Laufen mit sich tragen muss. Wer für diese Strecke länger braucht, liegt glaube ich auf der Hand.

Was aber passiert denn nun eigentlich? Ich möchte nicht zu viel verraten, aber mein Slogan auf meiner Homepage hat ja einen bestimmten Grund, welcher da heißt

„Gedanken und Gefühle beeinflussen unseren Körper und umgekehrt“

Unser Handeln in bestimmten Situationen (auch im Bewegungslernen – was übrigens unabdinglich ist für eine Leistungssteigerung im Kegelsport) wird extrem von Gedanken und Gefühlen gesteuert.

Folgender Fragenkatalog könnte dabei ein wenig helfen:

- ▶ Was denkt der Sportler in bestimmten Situationen?
- ▶ Wie fühlt sich das an, was gerade gemacht wird?
- ▶ Wie spüre ich die Belastungen des Körpers oder einzelne Abläufe beim Bewegungslernen?
- ▶ Wie motiviert (löst starke Gefühle aus) bin ich?
- ▶ Auf was ist meine Aufmerksamkeit gerichtet? usw.

Wie das Ganze dann in der Praxis funktioniert ist sehr individuell auf jeden Sportler abgestimmt und immer anders. Einzelgespräche führen, Vorzeigen, viel Ausprobieren, Demonstrieren und permanentes Feedback in den Coachings sind unerlässlich und bei professioneller Anwendung sehr schnell zielführend.

Zahlreiche reale Beispiele führen auf, das Leistungsverbesserungen je nach Leistungsniveau von 10-50 Kegel (je nach Problematik) innerhalb weniger Wochen oder Monate bei stabilem Spiel realisiert werden konnten.

Wenn du nun auch Interesse an dieser Methode bekommen hast, so würde ich mich freuen von euch oder dir zu hören. Natürlich gebe ich gerne auch telefonische Auskünfte. Das konkrete Vorgehen – hier bitte ich um Verständnis – kann ich natürlich nur nach Auftragserteilung eines Coachings mit dem Sportler oder der Gruppe selbst besprechen und erklären da dies, wie bereits Vorgangs erwähnt, bei jedem Sportler etwas anders ist.

