



Lieber Leser,

heute liest du in meinem Newsletter wieder einmal etwas zum Thema „Kegeln“.

Wir alle kennen das: „Heute läuft mal wieder gar nichts“, oder „Ich bin heute einfach nicht bei der Sache“. Wie wäre es, wenn du in diesen Momenten einmal über einen Perspektivenwechsel nachdenkst? Ich hatte dieses Problem in meiner aktiven Laufbahn auch häufig, „schädliche“ Gedanken aus dem Kopf zu bringen, welche derzeit als Störfaktoren mein Spiel und meine Leistung beeinflussen. Immer und immer wieder werden wir das Hereinschweben von Störungen in unserem Spiel erleben. Doch was können wir dagegen tun? Sehr viel! Doch dazu bedarf es wieder einmal dem Wort „Üben, üben, üben“. Ich erkläre es dir nachfolgend an einem Beispiel, dann kann es mit dem Training losgehen und erste Erfolge sollten sich sehr schnell einstellen. Also ran an die Sache und viel Spaß dabei, auch beim Üben!

Es grüßt dich

Roland Schiffner



Perspektivenwechsel

Wenn gar nichts mehr funktioniert, ist es das Beste, für einen Moment ganz loszulassen. Stell dir vor, jemand überfällt dich mit irgendeinem Anliegen und möchte dich ganz in Beschlag nehmen. Was würdest du tun? Vermutlich einfach ein paar Schritte zurück treten und dich befreien. Gleiches rate ich bei deinem Problem. Anstatt

sich permanent „Kopf“ zu machen, einfach mal die Perspektive wechseln. Das hat gleich mehrere Vorteile: Zum einen wirst du dich gleich freier fühlen und einen klaren Kopf bekommen. Zum anderen kann dir dein neuer Blickwinkel Informationen vermitteln, die du in deiner vorherigen Position nicht wahrgenommen hast. Probiere es einfach einmal aus.

Hier ein Beispiel aus dem Kegelsport:

Mitten während deines Spiels – oftmals auch in entscheidenden Situationen - treten urplötzlich störende Gedanken auf. Manchmal erkennst du diese Gedanken als Störfaktoren, manchmal auch nicht. Störfaktoren können sein: Lärm, Geräusche, Gespräche, Müdigkeit, Gedanken an Ereignisse usw. Wenn dir bewusst wird, dass dich diese Gedanken an dem hindern, was du gerade tun willst, hast du den ersten Schritt getan. Also, zurücktreten und erst einmal neu „sammeln“. Dann gilt es, sich wieder auf das zu konzentrieren, was du nun gleich tun willst.

Das nennt man Perspektivenwechsel. Das Switchen aus der Routine in neue Gedanken, Gedanken durch Gedanken ersetzen. Dies können z.B. Sätze sein wie: „Es ist nur ein Spiel“, oder „Wenn es heute nicht klappt, dann morgen“, oder „Jetzt bin ich wieder voll und ganz bei mir“, oder „Ich werde jetzt wieder aufmerksam sein“ uvm.

Probiere einfach Wörter oder Sätze aus, welche dir gefallen, doch ansprechen und dir helfen, wieder zum eigentlich Tun zurück zu kommen, ganz gelassen und entspannt, nur dann kann der Körper auch das tun, was du von ihm verlangst.

Um zum Schluss noch ein schönes und neues Produkt für gemütliche Stunden zuhause, welches du auch in meinem Onlineshop findest. Vielleicht auch als kleines Geschenk für ganz liebe Menschen.

Aroma Stream Duftgerät

Handlich und überall einsetzbar dank USB-Kabel oder Batterien, einfache Anwendung ohne Wasserzugabe, inkl. 5 Ersatzvliese & Leinensäckchen zum Mitnehmen.

UVP 29,90 € zzgl. Versandkosten.

Duft öle nicht vergessen gleich mit zu bestellen.



*„Die Lösung eines Problems beginnt
meist mit der Lösung vom Problem“*

Volkmar Abt