



Liebe Leser,

nach längerer Zeit möchte ich mich mit einem weiteren Newsletter bei euch melden und auch über einige Neuigkeiten berichten.

Seit dem letzten Newsletter – das war Ende 2020 – hat sich viel getan. Im ersten Halbjahr 2021 hatten wir im Sport so gut wie Stillstand. Präsenztraining oder Coaching war nicht möglich. Das meiste ging nur über Online- und Videocoaching, welches ein Coaching, wo man sich in Präsenz begegnet natürlich in keiner Weise ersetzen kann. Danach ging es schleppend voran und anschließend gab es wenig Zeit, da es in allen Bereichen viel zum Nachholen gab.

Nun ist es aber an der Zeit zu berichten:

Nach nun 7-jähriger Studienzeit bin ich mit meinen geplanten Ausbildungen am Ende angelangt. Alle Prüfungen sind abgelegt, der letzte Studiengang wurde dieser Tage abgeschlossen und beendet. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Ich wünsche euch weiterhin Gesundheit und passt auf euch auf!

Es grüßt euch

*Roland Schiffner*

## Newsletter 2 – 2021

### Mein Werdegang vom Sportler zum Coach

Als Coach bin ich seit 1990 auf Vereinsebene und für Einzelsportler sowohl in der Ausbildung als auch im regelmäßigen Trainingsbetrieb und bei nationalen und internationalen Wettbewerben aktiv. Seit 1992 biete ich Seminare im Kegelsport an. 2005 habe ich dann mit einem Trainerkollegen das Kegellehrbuch „Faszination Kegelsport“ geschrieben und drei Jahre später dazu eine Neuauflage mit DVD herausgebracht. Mit den Mentaltechniken befasse ich mich seit 1995. Dazu ist das Buch „Kegeln ist Kopfsache“ im Jahr 2020 erschienen.

In meiner langjährigen Tätigkeit habe ich schon sehr bald Mentaltraining in meine Lehr- und Ausbildungsmethodik integriert. Da mich die Wirkungsweisen des Mentaltrainings schon immer fasziniert haben, habe ich 2014/2015 die Ausbildung als zertifizierter Mentaltrainer absolviert. Die wichtige Erkenntnis aus meiner Tätigkeit ist es, dass Leidenschaft und das Vorleben einer Vision eine sehr bedeutende Erfolgskomponente darstellen. Ich bin davon überzeugt, dass Mentaltraining das Leben verändern kann, und dieses ist für den erfolgsorientierten Sportler und jeden Menschen in vielen Situationen unabdingbar geworden.

In der Sportart Kegeln Classic besitze ich heute vielfältige Alleinstellungsmerkmale im Coaching-Bereich durch eine ganzheitliche Vorgehensweise mit Fachwissen in dieser Sportart und zahlreichen Zusatzqualifikationen im mentalen und psychologischen Bereich sowie in der Persönlichkeitsentwicklung.

Dabei kombiniere ich das Erlernen der korrekten und weniger körperbelastenden Bewegungstechnik, mit dem Findungsprozess ein gutes Körpergefühl zu erarbeiten sowie dem bestmöglichen Umgang mit dem ständigen Gedankenspiel in Training und Wettkampf.

Leistungssteigerungen bei durchschnittlich talentierten Sportlern werden erwiesenermaßen durch diese Vorgehensweise im Schnitt 30-40% schneller umgesetzt. In den letzten 30 Jahren haben sich hunderte Sportler an mich gewandt und eine erlesene Anzahl davon begleite ich auch heute noch mit Erfolg durch ihren Sportleralltag.

Seit 2019 bin ich auch im Bundesligabereich tätig. Im Jahr 2019 und 2020 habe ich die Ausbildung zum Persönlichkeitstrainer absolviert. Im November 2021 habe ich den Studiengang zum Psychologischen Berater / Personal Coach mit erfolgreicher Prüfung abgeschlossen. Das Zertifikat werde ich in Kürze auf meiner Webseite veröffentlichen. Dort finden Sie auch weitere Informationen zu meinen Coachings. Vielleicht möchten Sie einmal einen Blick darauf werfen.

## Psychologischer Berater / Personal-Coach

Aufgrund der immer größer werdenden Anforderungen des Lebens, ist Coaching in seinen vielfältigen Facetten gefragter denn je. Menschen, die sich zu einem Coaching entschließen, stehen als Person mit ihren Stärken und Schwächen, im Mittelpunkt des Interesses. Nicht die Theorie, sondern das praktische Arbeiten ist Gegenstand der Entwicklungsmaßnahme.

Mit viel Einfühlungsvermögen und Erfahrung wird Klarheit auf die Sicht der Probleme genommen um die Selbstkompetenz und Selbstsicherheit des Ratsuchenden zu stärken. So lautet auch einer meiner wichtigsten Leitsprüche: "Nichts muss, aber alles kann."

Coaching ist nicht die Therapie von "kranken", sondern die Beratung von "gesunden" Menschen!

Meine Beratungstätigkeit in diesem Bereich umfasst aufgrund meiner vielfältigen Tätigkeiten schwerpunktmäßig folgende Themen:

- Entwicklung verbesserter Kommunikation und Rhetorik
- Ressourcen- und Zielarbeit in der Persönlichkeitsentwicklung
- Erwerb von Teamkompetenz
- Konfliktberatung und Problembewältigung
- Angstbewältigung

Jeder Mensch hat es selbst in der Hand, sich in eine Abwärts- oder Aufwärtsspirale zu begeben. Zu erkennen, dass sich ein Problem manifestiert hat und man es vielleicht nicht alleine bewältigen kann, ist der erste Schritt. Der zweite wäre möglicherweise, sich durch professionelle Hilfe unterstützen zu lassen.

Albert Einstein hat einmal gesagt: *„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“*

Martin Seligmann, ein US-amerikanischer Psychologe, der viel zum Thema Depression geforscht hat äußerte sich so:

*„Psychotherapy as defined now is where you go to talk about your troubles and your weaknesses: perhaps in the future it will also be where you go to build strenghts.“*

Übersetzt: *„Psychotherapie, wie sie jetzt definiert wird, ist der Ort, an dem Sie über Ihre Probleme und Ihre Schwächen sprechen: Vielleicht werden Sie in Zukunft auch dorthin gehen, um Stärken aufzubauen.“*

In der psychologischen Beratung darf ich – wie bereits eingangs erwähnt - keine „kranken“ Patienten behandeln, sondern nur „gesunde“ Klienten beraten. Meine Arbeit ist die Ressourcenarbeit bis hin zur Zielfindung und der Problemlösung. Ich hoffe über diese Beratungstätigkeit ein wenig informiert zu haben. Bei Fragen stehe ich gerne vertrauensvoll zur Verfügung.

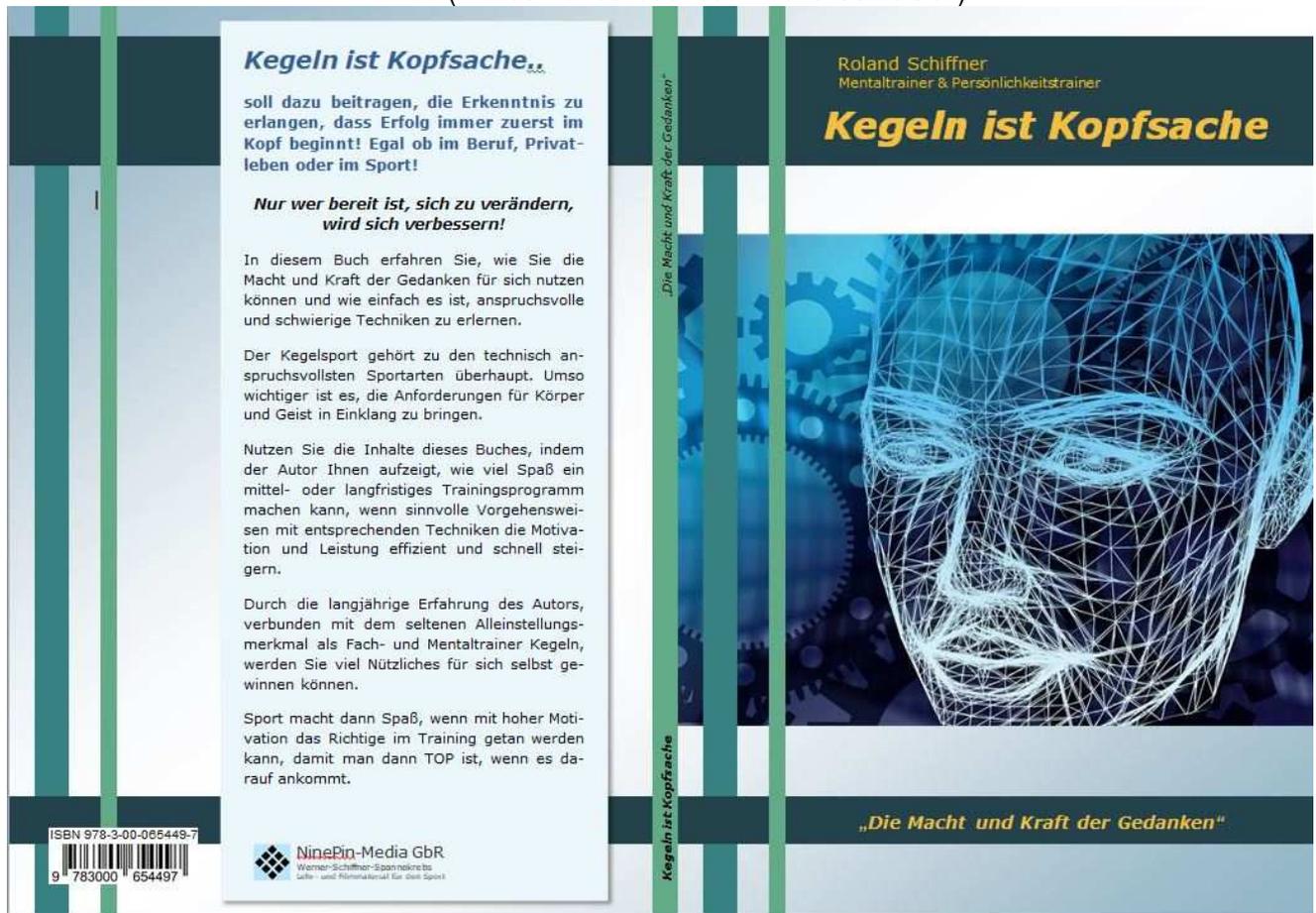


An dieser Stelle darf ich nochmals auf mein in 2020 erschienenenes Buch „Kegeln ist Kopfsache“ hinweisen. Darin befinden sich viele Anregungen zur Veränderungsarbeit, konzipiert speziell für den Kegelsportler, aber auch für „Jedermann“. Vielleicht ist das ein kleines **Geschenk für eine gute Freundin oder einen guten Freund oder für einige Mitglieder in deinem Verein.**

**Für Vereinsbestellungen gibt es gesonderte Konditionen.** Bitte bei mir anfragen.

## Buchempfehlung

(im Buchhandel oder bei mir direkt erhältlich)



Für Gruppen oder Vereine biete ich ein **Tagesseminar** oder auf Wunsch auch ein **Gruppencoaching bei euch vor Ort** an. Viele Vereine und Klubs kooperieren hier zusammen, um auf die Mindestteilnehmerzahl von 10-12 Personen zu kommen. Der Tagespreis beträgt hier 500,00 € inkl. Anfahrt (nur in Bayern). Lehrmaterial vor Ort erhältlich. Beinhaltet ist auch das interessante und sehr spannende Thema der Integration mentaler Techniken.

Gerne passe ich den Tagesablauf euren Wünschen an. Wenn ihr wollt, können wir das gerne einmal in Ruhe besprechen. Ich würde mich freuen, von euch zu hören.