

Coaching und intuitives Bogenschießen

Beim intuitiven Bogenschießen wird ohne Visier oder weitere Hilfsmittel geschossen. Jede einzelne **Phase** des Schusses ist dabei ein wichtiger Bestandteil des Prozesses.

1. Der Stand: Sich im **Stand** zu **zentrieren** fördert die körperliche und geistige Bereitschaft zum Handeln. Auf diese Weise fühlt sich der Körper leicht und beweglich an, hat aber gleichzeitig eine hohe **Standfestigkeit** und **Stabilität**.

2. Der Auszug: Die Anspannung der Bogensehne ist neben der Trainingswirkung auf die Arm- und Oberkörpermuskulatur vor allem eine Schulung der **Konzentration auf das Wesentliche**.

3. Der Ankerpunkt: Der immer wieder gleiche Bewegungsablauf bei jedem Schuss fördert die **Beständigkeit** und die **geistig-seelische Präsenz** im Hier-und-Jetzt.

4. Das Zielen/das Loslassen: Pfeil und Ziel werden „intuitiv“ verbunden und ganzheitlich wahrgenommen – der **richtige Zeitpunkt** für die Aktion ist entscheidend für den Erfolg.

5. Das Nachhalten: Auch wenn der Pfeil fliegt, bleibt die volle Aufmerksamkeit des Schützen erhalten – so bekommt er ein **direktes Feedback** für zukünftige Aktionen.

Das Entscheidende beim intuitiven Bogenschießen ist die achtsame Wahrnehmung der körperlichen, seelischen und mentalen Prozesse. Bogenschießen bekommt so einen meditativen Charakter und kann in **assoziativer Weise auf andere Lebensbereiche übertragen** werden.

