

Matthias Schwanner

Der kontrollierte Schussablauf



**Target Panic erfolgreich
überwinden**

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Bedanken die mich ermutigt haben dieses Buch zu schreiben.

An erster Stelle steht meine Frau Tina.
Danke für deine Geduld

Danke an Eckhard Steinsohn der mich zum Bogenschießen führte

Danke auch an Florian Pausewang für die fruchtbaren Diskussionen



Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Warum dieses Buch?

Für wen ist dieses Buch bestimmt?

Material:

Die Gesichter der Target Panic

Erklärungs- und Lösungsversuche

Definition Target Panic

Das Unterbewusstsein ist ein schlechter Ratgeber!

Das offene System (open Loop System)

Das geschlossene System (closed Loop system)

Lösungen

Das Mantra, oder die Macht der Worte

Unterbewusstsein ausschalten!

Probleme die auftauchen können

Während des Auszugs (the half draw moment)

Ankern und Zielen

Den Schussablauf teilen / Shot separation

Der Trigger / shot activation movement

Zusammenfassung

Schießen unter Stress

Literaturverzeichnis

Warum dieses Buch?

Ich bin 2006 mit dem Bogenschießen angefangen. Relativ früh bin ich auf einen selbstgebauten Holzbogen umgestiegen und habe mich sehr für den Bogenbau interessiert.

Das Schießen selbst rückte dabei ein wenig in den Hintergrund. Gute Technik und Training wurde vernachlässigt.

Wenn ich so zurückdenke kann ich mich nicht entsinnen jemals einen kontrollierten Schussablauf durchgeführt zu haben. Die Target Panic hat mich von Anfang an begleitet.

Erschwerend kam hinzu, dass ich Jahrelang unter Schulterproblemen litt, die mich zusätzlich geplagt haben. 2013 wurde mir erstmals bewusst, dass ich unter Target Panic leide. Die Berichte im Netz der Leidensgenossen hatten einen hohen Wiedererkennungswert für mich.

2017 habe ich mich einer OP unterzogen, die das Schulterproblem gelöst haben, nicht jedoch die Target Panic.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich so ziemlich alle Bücher zum Thema gelesen, alles Mögliche monatelang probiert, teilweise 4x wöchentlich Trainingsprogramme durchlaufen, alles ohne erkennbaren Erfolg.

Zu guter Letzt habe ich eine teure Hypnose in Hamburg gemacht. Die auf Sporthypnose spezialisierte Dame konnte mir aber auch nicht helfen. Außer (viel) Spesen, nix gewesen!

Anfang 2018 war die Frustration so groß, dass ich mein Hobby schweren Herzens an den Nagel hängen wollte. Der Zufall wollte es jedoch, dass ich im Netz auf ein Video von Joel Turner gestoßen bin. Seine Erklärungen fand ich sehr

interessant, da sie ein völlig neues Licht auf das Problem werfen.

Turner gilt in den USA mittlerweile als der Spezialist was das Thema Target Panic und Schusskontrolle angeht.

Er hat ein englischsprachiges Buch zum Thema veröffentlicht.

*(Controlled Process Shooting: The Science of Target Panic, Joel Turner 2017, ISBN-10: 1981346430
ISBN-13: 978-1981346431)*

Weiterhin bietet Turner einen online Video -Kurs an:
<https://www.shotiq.com/>

So wirklich wollte ich das Bogenschießen ja doch nicht aufgeben und so wurde noch einmal etwas Geld investiert...

Rückblickend kann ich sagen, dass es die beste Investition in mein Hobby war, die ich jemals getätigt habe.

Erst seine Erklärungen und Analysen zum Thema haben mir geholfen das Problem zu beseitigen. Sollte es Dir ebenso ergehen, gilt der Dank Joel Turner und nicht mir.

Ich habe lediglich seine Analysen und Methoden in einem deutschsprachigen Buch zusammengefasst und mit eigenen Erfahrungen und Gedanken zum Thema ergänzt.

Für wen ist dieses Buch bestimmt?

Dieses Buch spricht ausnahmslos alle Bogenschützen an. Egal welche Stilart, Target Panic kann jeden treffen, sie ist, je nach Stilart, nur anders ausgeprägt.

Das (Kern) Problem ist jedoch immer dasselbe.

Ausdrücklich dürfen auch Schützen dieses Buch lesen, die keine Probleme beim Schießen haben, aber vielleicht so das Problem besser erkennen und vermeiden bzw. lösen können, falls es dann doch bei Ihnen selbst, oder anderen Schützen auftritt.

Was kann dieses Buch nicht?

Dieses Buch wird dir den Weg aus der Target Panic aufzeigen. Gehen musst du ihn selber. Du wirst nicht auf Anhieb ein Top-Schütze werden, dazu braucht es Talent, Zeit und Geduld. Du wirst aber zufriedener sein, da Dir das Schießen endlich wieder Freude bereitet und dich ausfüllt. Du wirst auf jeden Fall ein besserer Schütze sein als vorher.

Ich werde ebenso wie Turner jedoch gleich zu Anfang klarstellen:

Ich kann Dir nicht helfen! Du musst dir selbst helfen!

Wer jedoch dem Tal der Tränen entrinnen will, sollte weiterlesen.

Wichtig ist jedoch, dass Du das Buch von Anfang zum Ende durcharbeitest. Auch hier widerspreche ich anderen Autoren, die der Meinung sind, man muss ein Problem nicht kennen oder verstehen um es zu lösen. Nur wenn Du verstehst wie dein Problem zustande kommt, kannst Du es lösen!