



Kreisschützenverband Nordfriesland



Kreisschützenverband Nordfriesland
Kreisausbildungsleiter
Dirk Heim
Osterender Chaussee 1
25870 Oldenswort

Tel.: 04864/753
Mobil: 0175/6863718

1.Kreisausbildungsleiter@kschv-nf.de

Am 18. und 19.01.2025 führen im Kreisschützenverband Nordfriesland in der Husumer Schützengilde von 1586, Heckenweg 3, 25813 Husum, die Trainer Martina und Kuno Eckhardt den Jedermann-Lehrgang „Mentaltraining“ durch, der vom NDSB als Fortbildung zur Verlängerung der C-Lizenzen anerkannt wird. Interessierte aus anderen Landesverbänden fragen bitte nach.

Ist Mentaltraining notwendig?

Jeder von uns hat schon einmal seine Grenzen kennen gelernt: Im Training, im Wettkampf, in einer Prüfung oder im täglichen Leben. Du stehst einer Situation gegenüber, die dich im ersten Moment hilflos erscheinen lässt. Im Beruf: Das Lösen einer schwierigen Aufgabe, in einer Prüfung: Höchstleistung trotz Stress. Im Sport: Kampf gegen einen starken Gegner. Und das ist manchmal ein Kampf gegen sich selbst.

In allen Fällen kann Mentaltraining helfen, die Situation zu bewältigen. Das Bewältigen von Stresssituationen, das Hervorholen aller Reserven und das Bewusstsein der eigenen Stärken und Schwächen – diese Grundlagen vermitteln wir in einem 2-tägigen Seminar.

Der Lehrgang enthält am 1. Tag Themen der Motivation und Aufmerksamkeit, der Zielsetzung, dem Umgang mit Konflikten und Problemen, das Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen und das Kennenlernen des eigenen Körpers. Auch das Schlafverhalten wird angesprochen und wie man mit gesundem Schlaf seine Leistungen verbessern kann. Neben der Meditation und einigen sportlichen Übungen wird auch die Körperwahrnehmung trainiert.

Am 2. Tag werden die Themen mit praktischen Übungen vertieft. Es werden Handlungspläne erstellt, eigene Ziele formuliert und visualisiert und die Willenskraft gestärkt. Der Begriff der Affirmation wird mit praktischen Beispielen vorgestellt. Die Wichtigkeit von Vertrauensbildung und Teamarbeit wird erklärt.

Anschließend wird mit praktischen Übungen gezeigt, wie man über die Gefühle des Körpers (Körperwahrnehmung, Körpergefühl und Bewegungsgefühl) in den Flow gelangt, der Zustand, in dem alles wie von selbst läuft.

Mentaltraining ist nichts, was man einmal hört und dann für alle Zeiten gelernt hat. Mentaltraining ist eine Lebenseinstellung. Nur wenn du bereit bist, an dir selbst etwas zu ändern, kannst du Veränderungen in deinem Leben erwirken. Tue etwas für dich selbst, um Erfolg in deinem Leben zu haben. Wir wissen nicht, ob du tatsächlich Erfolg haben wirst, denn der liegt in dir selbst verborgen.

Nutze deine verborgenen Kräfte!