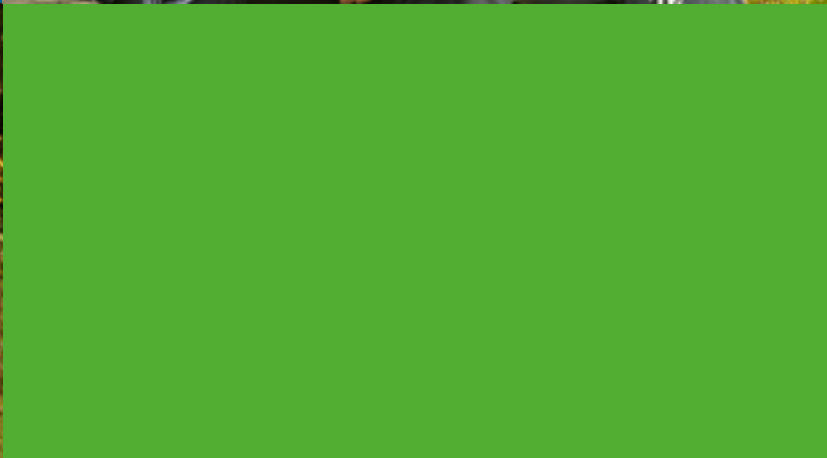


BOW-EMOTION



AUF DEN WEG MACHEN

DER ERSTE SCHRITT

"Ich mach' das jetzt"

Die BowEmotionMethode ist ein Weg zur Entschleunigung und Harmonie mit Mentalpower. Das Denken – unsere mentale Stärke – hat im positiven wie im negativen Sinne Einfluss auf unser Selbstbild. Die Art zu denken, entscheidet, ob wir Frust, Trauer, Wut, Ärger, Freude oder Glück empfinden. Im Bogenschießen fokussieren wir uns zielorientiert auf unsere Wahrnehmung.



INS GESPRÄCH KOMMEN

INTENSIVE REFLEXION MIT GEGENÜBER

„Ich gebe meinem Thema einen Namen“

Im Coaching-Gespräch reflektieren wir automatisierte Denk und Verhaltensprozesse. So wird aus dem hektischen Hamsterrad Dein einzigartiges Riesenrad mit Ausblick in eine entspannte Zukunft.

Ein mentaler Grundsatz besagt: Gedanken erschaffen unsere Realität! Vor dem Entstehen eines Bildes, dem Bau eines Hauses oder einem Arbeitsplatzwechsel steht immer ein Gedanke! Nun kommen zu unseren Gedanken unsere Gefühle und Emotionen dazu, die eng miteinander verflochten sind. Und da haben wir „Ihn“ unseren Entscheid bestimmte Dinge so zu tun, wie wir sie tun. Das heißt: Erfolg, wertungsfrei betrachtet, ist das Ergebnis Eures Denkens, Fühlens und Handelns!

Achte auf das, was Du denkst, es könnte sich erfüllen!

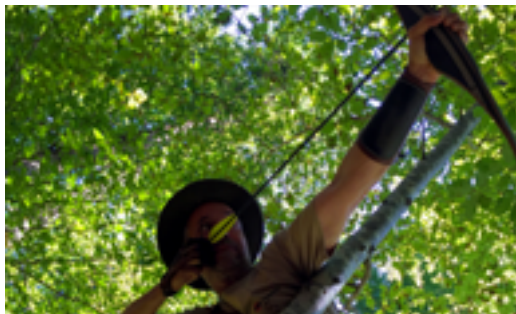


PERSPEKTIV-WECHSEL

MUSTER ERKENNEN - MUSTER DURCHBRECHEN

"Ui, so hab' ich das noch nie gesehen!"

Ein Sprichwort sagt: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Das ist völliger Blödsinn! Wir sind keine Opfer des Lebens! Mir stellt sich vielmehr die Frage: Erleben wir unseren LebensTraum – ob beruflich, im Wettkampf oder privat – als Krimi, Tragikomödie, Melodram, Abenteuer oder Märchenfilm? Das Denken ist die schöpferische Kraft, die unsere Erfolge bewirkt.



DENKEN-FÜHLEN-HANDELN

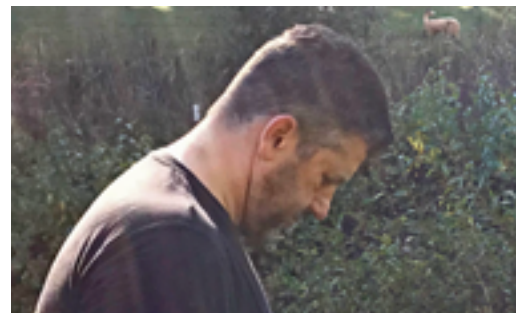
HERZ ÜBER KOPF - ODER UMGEKEHRT?

“Mein Bauchgefühl sagt was anderes”

Manchmal ist es wie mit der Henne und dem Ei. Was war zuerst da? Der Gedanke? Das Gefühl? Das spontane Tun? Das Gefühl zu identifizieren und den Auslöser auszumachen verlangt achtsames Hinschauen. ..

Unsere Lebenserfahrung und Denkweise macht uns zu dem, was wir heute sind.

Glücklichsein ist kein Zustand, der sich aus Zufälligkeiten ergibt, sondern das Ergebnis von erfolgreichem Denken-Fühlen-Handeln.



NEUE ZIELE TREFFEND FORMULIEREN

DAS FEUER IM LEUCHTTURM ANZÜNDEN

"Und jetzt? Wie mache ich weiter?"

Im Coaching kannst Du lernen mit klarer Absicht ein Ziel zu verfolgen, ohne Dich verbiegen zu müssen, um erfolgreich zu sein.

Mit absichtsloser Absicht den Pfeil ins Ziel zu bringen, das ist wohl die höchste Kunst im Bogenschießen. Das Ziel vor Augen – dennoch die Spannung auszuhalten – und im richtigen Moment loszulassen, bedarf einer klaren mentalen Ausrichtung.



SCHATTEN-ARBEIT

STOLPERSTEINE IDENTIFIZIEREN

"Das kann wieder nur mir passieren!"

Warum scheitern so viele an ihren hoch gesteckten Zielen? Was musst Du beachten, wenn Du sicher Schritt für Schritt Deine Vorstellungen und Lebensträume verwirklichen willst?

Zweifel geben wertvolle Hinweise. Themen, die immer wieder an die Oberfläche kommen - die vielleicht harnäckig sabotieren, was wir uns vorgenommen haben, zeigen was immer noch im Schatten liegt. Gerade dann, wenn wir dachten, jetzt wüssten wir, wo es langgeht.

Gedanken und Gefühle sind unsere innersten Ratgeber – die, die uns am besten kennen. Nur blöd, dass die Gefühle nicht sprechen können. Deshalb sollten wir lernen, die Bedeutung der Gefühle und Emotionen zu reflektieren, um selbstständig und handlungsfähig zu bleiben.



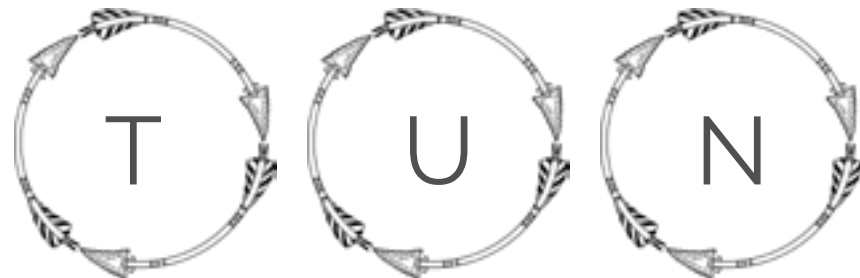
GEMEINSAM AUF WACHSTUMS-KURS

NEUES VERHALTEN EINÜBEN

"Juchhu, das klappt ja doch!"

Wenn wir nicht länger verdrängen und verleugnen, sondern wertschätzend verstehen, was uns antreibt, wird das Coaching in Verbindung mit Bogenschießen zu einem spannenden Erlebnis, das Vertrauen in unbekannte Situationen schafft und lange in Erinnerung bleibt.

Jetzt heißt es dranbleiben und die neuen Erkenntnisse zu verankern.



ALTES LOSLASSEN - NEUES BEGRÜSSEN

ZU GUTER LETZT

"Jetzt lass ich mich einfach überraschen"

Manchmal geht es auch gar nicht um konkrete Ziele. Die neu gewonnene Klarheit und Kraft kann Dir im Anschluss an ein Coaching eine ganz ungewohnte und wunderbare Offenheit für alles Neue in Deinem Leben geben.

Der Horizont hat sich wieder geweitet.





Gerd Bechtel,
Leistungstrainer,
Mentalcoach, Therapeutischer Bogenlehrer

“Coaching und Bogenschießen ist ein ganzheitlicher Weg mit Kopf, Herz und Hand, um Deine seelische Balance, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Bist Du bereit für Veränderungen, um persönliche oder berufliche Ziele zu erreichen? Dann speche mich an!”

Tel. 0 82 96/90 99 660
e-mail: info@bow-targets.de, gerd@bow-targets.de