

Ute Zumkeller

## Bogenschießen und Coaching – Von inneren und äußeren Einflüssen auf dem Weg zum Ziel



### Wie ich zum Bogenschießen kam

Als Coach und Trainerin begleite ich Menschen in ihren persönlichen und beruflichen Prozessen bei Aufbruch, Veränderung und Entwicklung. Ziel ist es, unattraktive Situationen durch interessante Lösungen zu ersetzen und die eigenen Kompetenzen wieder mehr zu nutzen.

Meine eigene Lust zu handeln und die damit verbundene Energie brachten mich dazu, die mentale Bewegung des Coachings mit der aktiven Bewegung (in der Natur) zu verknüpfen.

Ich hatte bereits erfahren, wie sich Bogenschießen anfühlt, wie es technisch funktioniert und dass es mir Spaß macht. Eine Ahnung von der dahinterliegenden Grundhaltung hatte ich ebenfalls. Als im Rahmen meiner Business-Coach-Ausbildung eine Zielscheibe mit Pfeilen auftauchte, fügten sich die Methoden und Kenntnisse aus dem Coaching mit dem Bild des Bogenschießens zusammen. Es entstand ein neues für mich sehr reizvolles Bild.

In dem Vortrag meiner Ausbildung ging es unter der Überschrift „Wege zum Gelingen“ darum, erfolgreich zu sein. Ist „ins Schwarze treffen“ gleichbedeutend mit erfolgreich sein? Oder geht es um den Weg

dorthin? Die eigene innere Haltung? Den Anspruch an mich selbst und andere? Mein Verständnis von Erfolg? Diese und weitere Fragen packten mich, und die Idee zum „lösungsorientierten Bogenschießen“ war geboren. Meine Vision, Menschen dabei zu begleiten, mit Hilfe von Pfeil und Bogen eine neue Perspektive zu finden, sich auszurichten, achtsam und fokussiert das eigene Ziel zu verfolgen, entstand quasi nebenbei.

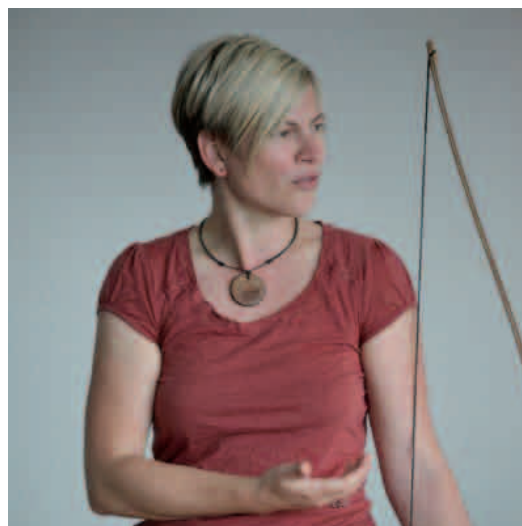
Mit dem Wunsch, die Idee möglichst schnell in die Tat umzusetzen, machte ich mich auf die Suche nach einem Kooperationspartner. Jemand, der die Technik beherrschte, Material zur Verfügung hatte und meine Idee unterstützenswert finden würde. Es gestaltete sich schwieriger, als zunächst erwartet, und so wurde mir langsam klar, dass ich den Part des Bogenschießens doch selbst erlernen und übernehmen musste.

Die einerseits sporttherapeutischen Ansätze sowie die prozessorientierte Begleitung von Menschen erschien mir eine für mich passende Kombination zu sein. So habe ich mich im Rahmen der Ausbildung „Therapeutisches Bogenschießen und Hakomi – angewandte Achtsamkeitstherapie“ mit den verschiedenen spannenden wie entspannenden Themen auseinandergesetzt.

### **Wesentliche Grundelemente des Bogenschießens:**

- Innere Achtsamkeit und Konzentration auf mich selbst
- Innere Haltung und unbedingtes Wollen
- Spannung im System und Loslassen
- Träume, Leidenschaft und Begeisterung
- ...

Im Laufe der Zeit spürte ich mehr und mehr, wie meine erste Idee immer griffiger und klarer wurde. Material und Technik sind für das Erreichen eines Ziels wichtig. Aber vor allem ich selbst trage zum Flug des Pfeils und dem daraus resultierenden Auftreffen bei.



Ich werde zur bewussten oder unbewussten Gestalterin des Prozesses auf dem Weg zu meinem Ziel.

## Intuitives Bogenschießen

Beim intuitiven Bogenschießen wird ohne Visier oder weitere Hilfsmittel geschossen. 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 gewisse Standfestigkeit und Stabilität. Die Technik als wieder und wieder ausgeführter Bewegungsablauf führt dazu, dass der Bogenschütze eins wird mit dem Bogen. Geringfügige Abweichungen in Stand und Körperhaltung führen dazu, dass sich das Loslassen, der Flug des Pfeils und damit auch das Treffen auf der Zielscheibe verändern. Beim Nachhalten bekommt der Bogenschütze ein direktes Feedback auf seinen Schuss. Sich selbst mit Pfeil und Bogen sowie innerer Achtsamkeit auf das Ziel abzustimmen ist das Entscheidende. Jede einzelne Phase des Schießens ist dabei wichtiger Bestandteil des Ergebnisses.

Ein wichtiger Aspekt erscheint mir auch, dass die Scheibe nicht mit dem Ziel zu verwechseln ist. Dies wird offensichtlich, wenn ich mir zugehe, mit geschlossenen oder verbundenen Augen zu schießen. Hierbei zeigt sich die Absichtslosigkeit und gleichzeitig, ob ich wirklich bei mir bin und die richtige Haltung zu einer Sache habe. Das Trefferbild auf der Scheibe gibt hierzu eine direkte Rückmeldung. Treffe ich, obwohl ich nichts sehe? Oder gehen die Geschosse an der Scheibe vorbei und ich muss sie mühselig (in der Natur) zusammen suchen?

Meine persönliche Erfahrung ist, dass mein Trefferbild mit geschlossenen Augen um ein vielfaches stimmiger ist. Sprich, die Pfeile nah beieinander sind. Eine sehr spannende Erfahrung! Hätte ich sie nicht selbst gemacht, würde ich es nicht glauben.



Das heißt, ich bin blind mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was ich gerade tue, und damit fokussiert auf das, was jetzt gerade ist. Das sehend hinzubekommen, ist für mich eine große Herausforderung.

## Achtsamkeit und Aufmerksamkeitslenkung

### (Worauf es ankommt)

Voraussetzung für das Bogenschießen ist die innere Einstellung. Achtsam innehalten und bewusst wahrnehmen, was im gegenwärtigen Augenblick gerade da ist, dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern, aufmerksam für sich selbst zu werden und Ruhe und Gelassenheit zu integrieren. Meditation und innere Achtsamkeit verlangsamen unser Alltagstempo und verhelfen gleichzeitig zu mehr Platz und Zeit. Der ein- und ausfließende Atem kann dabei unterstützen, den Blick nach innen zu lenken und den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Gefühle wie Ängste und Schmerzen, die wir für gewöhnlich lieber zur Seite schieben, aber auch positive Emotionen wie grenzenlose Freude und tiefer Frieden bekommen einen Raum.

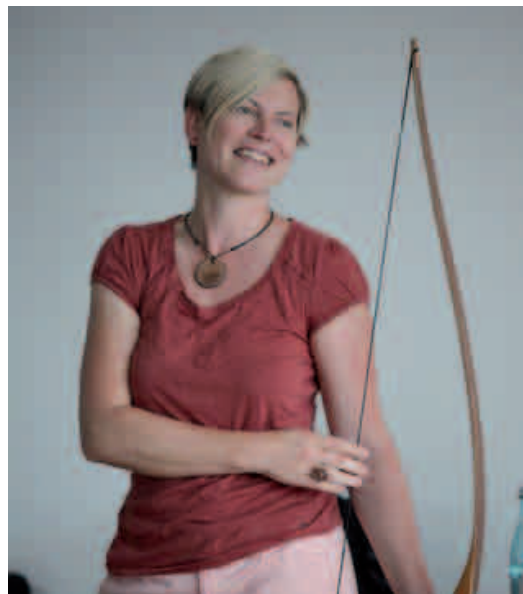
Es ist wichtig, diese nicht zu bewerten oder verändern zu wollen. Das Annehmen dessen, was sich zeigt und sowieso da ist, liegt im Fokus. Es kann helfen, sich von stressenden, eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.

### Bogenschießen mit seinen Achtsamkeitskomponenten gepaart mit Coaching-Aspekten

- bringt den Coachee auf besondere Art und Weise in seinen Wahrnehmungs- und Veränderungsprozess,
- gibt eine Richtung vor, die vom Problem weg- und zu einer Lösung hinführt,
- bedeutet, Ziele zu formulieren und ins Auge zu fassen,
- lädt dazu ein, bei sich selbst zu sein und zu bleiben sowie für sich selbst zu entscheiden, loszulassen,
- bringt in Bewegung, im aktiven wie im mentalen Sinne,
- fokussiert und bündelt Ressourcen,
- ermöglicht Stressabbau, Ruhe und innere Gelassenheit.

## Fazit

Sich ausrichten, einlassen und darauf vertrauen, dass es klappt, sind die wesentlichen Elemente beim Bogenschießen wie beim Coaching. Sie beeinflussen das unbedingte Wollen und damit den eigenen Erfolg. Ausgesprochen spannend ist dabei unsere Prägung, ins Schwarze treffen zu wollen. Erfolg kann anscheinend nur mit Zielen, Anvisieren, sich Anstrengen erreicht werden. Eine typische Herangehensweise für eine auf Leistung ausgerichtete Welt. Und doch zeigt das Erleben beim Bogenschießen, dass es auch anders gelingen kann. Scheinbar blind und absichtslos. Der Ansporn, sein Ziel zu erreichen und dabei Spaß zu haben, verbindet intuitives Bogenschießen und lösungsorientiertes, systemisches Coaching. Die Orientierung an einem Ziel, das in der Zukunft liegt, ist mit der Gegenwart, der inneren Wahrnehmung des Augenblicks, der Haltung im Hier und Jetzt verbunden.

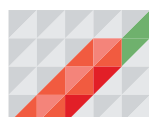


**Autor:**  
**Ute Zumkeller**  
ute.zumkeller@usp-d.com

**USP-D**  
**Deutschland Consulting GmbH**  
Moltkestraße 101  
D-40479 Düsseldorf  
Tel. +49 (0)211 913 697 00  
Fax +49 (0)211 913 697 10  
office.duesseldorf@usp-d.com

**USP-D Consulting GmbH**  
Winckelmannstraße 8/6+7  
A-1150 Wien  
Tel. +43 (0)1 585 55 94  
Fax +43 (0)1 585 62 26  
office.wien@usp-d.com

[www.usp-d.com](http://www.usp-d.com)



**USP-D**

enhancing  
effectiveness