

# MIT MENTALER STÄRKE ZUM ERFOLG



**MENTALE ÜBUNGEN**

für das Sportpistolenschessen

# Bemerkungen



Diese Broschüre ist im Rahmen meiner Maturitätsarbeit «Mit mentaler Stärke zum Erfolg – Mentale Übungen im Sportpistolenschiessen für Nachwuchsschützinnen und -schützen» entstanden und enthält mentale Übungen, die auf den Ergebnissen meiner Untersuchung mit Nachwuchsschützinnen und -schützen von PS Sarnen basieren. Die Übungen wurden sorgfältig ausgewählt, um gezielt auf deren spezifische Bedürfnisse und Herausforderungen einzugehen.

Sie lassen sich in das Training integrieren, fördern die mentale Stärke und können so zur Leistungssteigerung beitragen. Dabei sind die Übungen so gestaltet, dass sie auch ohne Vorerfahrung im mentalen Training anwendbar sind.

Die Broschüre dient nicht nur als praktisches Hilfsmittel für das Training, sondern soll auch dazu beitragen, ein besseres Verständnis für die eigene mentale Stärke zu entwickeln und diese gezielt zu fördern.

Es ist zu beachten, dass die Untersuchung nur innerhalb einer kleineren Gruppe des Vereins PS Sarnen durchgeführt wurde und daher nicht auf alle Nachwuchsschützinnen und -schützen übertragbar ist.

**Nutze diese Gelegenheit!** Probiere die Übungen direkt im Training aus, sammle deine eigenen Erfahrungen und entdecke, wie du deine mentale Stärke Schritt für Schritt weiterentwickeln kannst!

1. Auflage Oktober 2025  
Maturitätsarbeit 2025, Gianna von Flüe  
Kantonsschule Obwalden, Sarnen



# Inhaltsverzeichnis

---

Mentale Stärke .....	4
Mentales Training .....	4
<hr/>	
<b>Atemübungen</b> .....	<b>5</b>
Atemübung für Entspannung .....	5
Box-Breathing.....	6
4-7-8 Atemtechnik .....	7
<hr/>	
<b>Affirmationen</b> .....	<b>8</b>
Negative Gedanken in positive Sätze verwandeln .....	8
Fokus und Energie tanken .....	9
Starker Gedanke vor dem Schuss .....	9
Liste von Affirmationen .....	10
<hr/>	
<b>Visualisierungen</b> .....	<b>11</b>
Der perfekte Schuss aus meiner eigenen Sicht .....	11
Der perfekte Schuss aus der Sicht eines Beobachters .....	12
Der perfekte Schuss im Wettkampf aus meiner eigenen Sicht .....	13
Der perfekte Schuss im Wettkampf aus der Sicht eines Beobachters .....	14
Visualisierung der Gelassenheit und Konzentration .....	15
<hr/>	
Informationen & Quellen .....	16



## Mentale Stärke

Mentale Stärke im Sport bedeutet, Körper und Geist bewusst einzusetzen. Sie umfasst Selbstvertrauen, Willenskraft, klare Ziele und die Fähigkeit, sich voll auf den Moment zu konzentrieren. Dadurch gelingt es, Druck zu meistern, Herausforderungen zu bewältigen und das eigene Potenzial auszuschöpfen. Besonders im Schiessen, wo viel Konzentration gefragt ist, ist eine starke mentale Einstellung entscheidend, um das volle Potenzial auszuschöpfen und Höchstleistungen zu erreichen.

## Mentales Training

Mentales Training bedeutet, sportliche Bewegungen und Handlungen im Kopf zu üben, ohne sie tatsächlich auszuführen. Es geht darum, bestimmte Handlungen sich immer wieder vorzustellen, um die sportliche Leistung und das Verhalten im Wettkampf zu verbessern. Mentales Training hilft, die Motivation zu steigern, Ängste zu überwinden und die allgemeine Leistung zu optimieren. Es fördert nicht nur die physischen Fähigkeiten, sondern auch das seelische und körperliche Wohlbefinden, indem es die psychische Spannung reguliert und das Selbstbewusstsein stärkt.



# Atemübungen

---

## Atemübung für Entspannung

---



**Ziel:** Reduzierung von Nervosität und Spannung, um die Konzentration und Ruhe zu fördern

### **Anleitung:**

1. Setze dich mit einem geraden Rücken und entspannten Schultern hin oder stehe ruhig.

2. Bevor du mit der Atemübung beginnst, atme mehrere Male tief in den Bauch. Lege dabei deine Hände auf deinen Bauch und nimm wahr, wie er sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückzieht.

3. Beginne deine Atemübung, indem du deine Augen schliesst und tief und gleichmässig durch den Mund ausatmest, bis die Luft aus deinen Lungen entleert ist.

4. Nun atme tief und langsam durch die Nase ein. Zähle dabei bis 3, während du deine Lungen mit Luft füllst.

5. Atme jetzt langsam und gleichmässig durch den Mund aus, während du bis 15 weiterzählst, und lasse dabei den Atem kontrolliert und ruhig ausströmen. Spüre, wie sich dein Körper entspannt.

6. Wiederhole die Übung mehrmals. Achte darauf, dass du dich nur auf den Atem konzentrierst und lasse andere Gedanken los. Jeder Atemzug bringt dich mehr in den Zustand der Entspannung. Führe die Übung durch, bis du die Entspannung deutlich in deinem Körper spüren kannst.

# Box-Breathing

---

**Ziel:** Förderung von Geduld, Fokus und Beruhigung des Geistes

**Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin oder stehe ruhig. Achte darauf, dass dein Rücken aufrecht ist und deine Schultern entspannt sind.
2. Bevor du mit der Atemübung beginnst, atme mehrere Male tief in den Bauch, lege dabei deine Hände auf deinen Bauch und nimm wahr, wie er sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückzieht.
3. Beginne deine Atemübung, indem du deine Augen schliesst und durch den Mund tief und langsam ausatmest.
4. Nun atme ruhig und tief ein, zähle dabei langsam bis 4 und spüre, wie sich deine Lungen langsam mit Sauerstoff füllen.
5. Halte den Atem für 4 Sekunden an und spüre die Ruhe.
6. Atme nun gleichmässig aus und zähle dabei bis 4.
7. Mache für 4 Sekunden eine kurze Pause, bevor du den nächsten Atemzug machst.
8. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals, bis du eine spürbare Entspannung im Körper und Verstand wahrnimmst.





## 4-7-8 Atemtechnik

---

**Ziel:** Reduzierung von Angst und Stress, Beruhigung von Körper und Geist durch die Regulierung des Nervensystems und Förderung der Entspannung

**Anleitung:**

1. Nimm eine aufrechte und bequeme Haltung ein, entweder im Sitzen mit flach auf dem Boden stehenden Füßen oder ruhig im Stehen.

2. Bevor du mit der Atemübung beginnst, atme mehrere Male tief in den Bauch, lege dabei deine Hände auf deinen Bauch und nimm wahr, wie er sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückzieht.

3. Achte darauf, dass dein Bauch und Brustkorb sich ungehindert bewegen können. Schliesse deine Augen und atme aus dem Mund aus, bis deine Lungen ganz leer sind.

4. Atme 4 Sekunden tief, langsam und gleichmässig durch die Nase ein. Vermeide flache Atemzüge und stelle sicher, dass du tief in den Bauch atmest.

5. Halte den Atem für 7 Sekunden an, um den Sauerstoffgehalt im Körper zu steigern und bleibe entspannt.

6. Atme jetzt mit viel Kraft und wenn möglich laut durch den Mund aus, wobei du 8 Sekunden benötigst. Stelle dir vor, wie alle Anspannungen und negativen Gedanken aus deinem Körper entweichen.

7. Wiederhole die Übung mehrfach, bis du spürst, wie dein Körper sich entspannt. Versuche dabei, deine Gedanken immer wieder auf deinen Atem zu fokussieren und alles andere loszulassen.

# Affirmationen

---

Affirmationen bedeuten «Bejahungen» oder «Bekräftigungen» und dienen dazu, negative Gedanken, Gefühle und Selbstzweifel durch positive Überzeugungen zu ersetzen. Im Sport helfen sie, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken, indem man sich bestärkende, nicht verneinte Sätze vorsagt oder vorstellt, unabhängig davon, ob man sich real oder nur gedanklich in der Situation befindet.

## Negative Gedanken in positive Sätze verwandeln

---



**Ziel:** Negative Gedanken erkennen und in positive Affirmationen umwandeln

### **Anleitung:**

1. Schreibe 3 negative Gedanken auf, die dir beim Schiessen durch den Kopf gehen. Zum Beispiel: «Ich schaffe das nicht.» oder «Ich bin zu angespannt.»
2. Formuliere zu jedem dieser Gedanken eine positive Affirmation. Dieser Satz soll dir ein gutes Gefühl geben oder dir helfen, dich zu konzentrieren. Zum Beispiel: Aus «Ich bin zu angespannt.» wird «Ich bin ruhig und fokussiert.»
3. Wiederhole jede positive Affirmation 10-mal laut oder in Gedanken, während du ruhig atmest.

## Fokus und Energie tanken

---



**Ziel:** Dich ruhig und konzentriert fühlen, um deine Energie zu stärken

**Anleitung:**

1. Wähle 2-3 Affirmationen, die dir ein Gefühl von Freude, Ruhe und Stärke geben. Zum Beispiel: «Ich freue mich auf jeden Schuss.», «Ich bin ganz bei mir.» oder «Ich bin ruhig, sicher und konzentriert.»

2. Stelle dich gerade hin oder setze dich. Schliesse die Augen, atme tief aus und ein. Wiederhole jeden Satz 3-mal.

3. Spüre, wie dein Körper entspannter und dein Kopf klarer wird.

## Starker Gedanke vor dem Schuss

---

**Ziel:** Selbstvertrauen vor dem Schuss stärken

**Anleitung:**

1. Wiederhole vor der Schussabgabe in der Schiesshaltung in Gedanken 5-mal eine kurze, klare Affirmation wie «Ich vertraue mir.» oder «Ich treffe sicher.».

2. Sage dir die Sätze innerlich und lenke bewusst deine Gedanken.

---

# Liste von Affirmationen

---

## Affirmationen für Ruhe und Gelassenheit:

- «Ich bin ruhig und entspannt.»
- «Ich lasse los und bin im Hier und Jetzt.»
- «Ich atme ruhig und bleibe bei mir.»

## Affirmationen für Konzentration und Fokus:

- «Ich bin ruhig, sicher und konzentriert.»
- «Ich bin ganz bei mir.»
- «Ich bin konzentriert auf meinen nächsten Schuss.»
- «Ich bin ruhig und fokussiert.»

## Affirmationen für Selbstvertrauen und Sicherheit:

- «Ich vertraue mir.»
- «Ich kann das.»
- «Ich treffe sicher.»
- «Ich weiss, was ich tue.»
- «Ich bin stark.»
- «Ich bin gut.»

## Affirmationen für Freude und Motivation:

- «Ich habe Spass.»
- «Ich gebe mein Bestes.»
- «Ich freue mich auf jeden Schuss.»
- «Mit jedem Schuss werde ich besser.»
- «Ich freue mich, mein Können zu zeigen.»
- «Ich bin motiviert und voller Energie.»



# Visualisierungen

Visualisieren geht über das «Sichvorstellen» einer Bewegung hinaus. Es bedeutet, sprachliche Gedanken loszulassen und den Bewegungsablauf in klaren inneren Bildern mit allen Sinnen zu erleben, zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen und die Bewegung bewusst wahrzunehmen.

## Der perfekte Schuss aus meiner eigenen Sicht

**Ziel:** Den Bewegungsablauf aus der eigenen Perspektive erleben und verbessern

### **Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin, schliesse die Augen und beginne mit einer Atemübung deiner Wahl.
2. Stelle dir eine perfekte Schussabgabe vor, indem du den gesamten Schiessvorgang aus deiner eigenen Perspektive vorstellst.
3. Spüre jede Bewegung genau. Achte darauf, wie sich dein Körper anfühlt, vom Atmen bis zum Zielen und dem Abdrücken des Abzugs. Nimm wahr, wie sich deine Muskeln entspannen und gleichzeitig voller Konzentration arbeiten. Dein Körper bleibt ruhig, fokussiert und bereit für den perfekten Schuss.
4. Integriere alle Sinne. Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn der Schuss abgegeben wird. Höre das Geräusch des Schusses, spüre den Rückstoss der Waffe in deinen Händen und sieh das Korn klar im Visier. Nimm auch die Umgebung wahr. Alle Eindrücke zusammen helfen dir, den Moment vollständig zu erleben.

5. Wiederhole den Vorgang. Gehe den gesamten Ablauf mindestens 3-5-mal in Gedanken durch. Visualisiere immer wieder, wie der Schuss ruhig und präzise gelingt und stelle dir vor, wie du jede Bewegung mit Fokus und Gelassenheit ausführst.

## Der perfekte Schuss aus der Sicht eines Beobachters



Bevor du mit dieser Übung beginnst, wäre es vorteilhaft, dass du dich schon einmal in einem Video während des Schiessens beobachtet hast. Es ist wichtig, ein Bild von dir selbst zu haben, um später deine Bewegungen besser wahrzunehmen.

**Ziel:** Den Bewegungsablauf aus der Sicht eines Beobachters anschauen, um Verbesserungen zu erkennen

### **Anleitung:**

1. Nimm eine bequeme Sitzposition ein, schliesse die Augen und starte mit einer selbst gewählten Atemübung.

2. Stelle dir vor, du siehst dich selbst.

3. Beobachte deine Haltung und deine Bewegungen. Stelle dir deinen Schiessablauf vor. Achte auf deine Körperhaltung, wie du deine Schiesshaltung einnimmst und wie deine Bewegungen sind.

4. Beurteile deine Bewegungen. Sieh, ob du entspannt bist, ob deine Bewegungen ruhig und präzise wirken. Achte darauf, ob du unnötige Bewegungen machst oder ob deine Körperhaltung zu angespannt ist.

# Der perfekte Schuss im Wettkampf aus meiner eigenen Sicht

---

**Ziel:** Mentale Stärke und Selbstvertrauen aufzubauen

**Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin, schliesse deine Augen und wähle eine Atemübung aus, mit der du beginnen möchtest.
2. Stelle dir den Wettkampf vor, visualisiere den Wettkampfort, die Zuschauer und die gesamte Atmosphäre.
3. Sei dir deiner Gefühle bewusst. Achte darauf, wie du dich fühlst. Stelle dir vor, wie selbstbewusst du bist.
4. Visualisiere den Schuss im Wettkampf. Gehe gedanklich den gesamten Ablauf des Schiessens durch, als würdest du den Schuss tatsächlich abgeben. Spüre die Freude und den Erfolg.
5. Fokussiere dich auf die positiven Emotionen. Lasse alle negativen Gedanken oder Ängste los und konzentriere dich auf das Gefühl der Ruhe, Sicherheit und Freude im Moment.
6. Wiederhole die Übung und visualisiere den Ablauf sowie die positiven Emotionen mehrmals, bis du dich vollständig in der Situation fühlst.



# Der perfekte Schuss im Wettkampf aus der Sicht eines Beobachters

Bevor du mit dieser Übung beginnst, wäre es vorteilhaft, dass du dich schon einmal in einem Video während des Schiessens beobachtet hast. Es ist wichtig, ein Bild von dir selbst zu haben, um später deine Bewegungen besser wahrzunehmen.

**Ziel:** Selbstsicher zu werden, indem man erkennt, was bereits gut funktioniert und wo Verbesserungen möglich sind

## **Anleitung:**

1. Setze dich entspannt hin, schliesse die Augen und starte mit einer Atemübung deiner Wahl.
2. Stelle dir vor, du bist ein Beobachter im Schiessstand und siehst dir zu. Beobachte, welche Schiesshaltung du einnimmst und welche Bewegungen du vor der Schussabgabe ausführst.
3. Fokussiere dich auf die positiven Elemente, während du dich selbstbewusst und ruhig siehst, mit entspannter Haltung und präzisen Bewegungen.
4. Achte auf Details, wie du den Schuss abgibst, während alles fließend und sicher aussieht.
5. Siehst du etwas, das du noch verbessern kannst? Stelle dir vor, wie du es korrigierst und deine Haltung ruhiger und konzentrierter machst.
6. Wiederhole die Übung und sieh dir deinen perfekten Wettkampfauftritt immer wieder an, um das mentale Bild zu festigen.

# Visualisierung der Gelassenheit und Konzentration

---

**Ziel:** Visualisieren, wie du ruhig und fokussiert bleibst, um in schwierigen Wettkampfsituationen gelassen zu handeln

**Anleitung:**

1. Setze dich bequem hin und schliesse die Augen. Atme tief aus und ein und lasse deinen Körper immer mehr entspannen.
2. Stelle dir vor, wie du dich in einer schwierigen Wettkampfsituation befindest. Visualisiere, wie du ruhig bleibst, die Kontrolle über deine Atmung behältst und dich vollständig auf das Schiessen konzentrierst.
3. Achte darauf, wie sich die Pistole in deiner Hand anfühlt. Nimmst du die Geräusche um dich herum wahr? Stelle dir vor, wie du die Situation mit Gelassenheit meisterst.
4. Stelle dir vor, wie du den perfekten Schuss abgibst. Spüre die Ruhe und Zufriedenheit, die du in diesem Moment fühlst, und wie du voller Selbstvertrauen bist.



# Informationen & Quellen

---

**Maturitätsarbeit 2025 von Gianna von Flüe**

**Kantonsschule Obwalden, Sarnen  
6. Gymnasium, Klasse 6b**

**Coach: Pit Egli  
Co-Referent: Christian Muff**

**Kontakt:**

 **E-Mail: [g.vonfluee@gmail.com](mailto:g.vonfluee@gmail.com)**

 **Telefon: 079 528 86 11**

Die Übungen wurden im Rahmen der Maturitätsarbeit von Gianna von Flüe erstellt. Das Bild auf dem Titelblatt wurde an der Schweizermeisterschaft in Thun 2022 Pistole 25m von Nadja von Flüe aufgenommen. Die verwendeten Icons stammen von der Website «[www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)». Die vollständigen Quellenangaben zu den verwendeten Icons sind auf einem separaten Blatt erhältlich und können bei Bedarf bei mir angefordert werden.

