

## **Gewonnen wird im Kopf**

Mentalcoaching im Sportschützengau Ottobeuren ein voller Erfolg

Wenn man im Schießsport das Wort „Mentalcoaching“ benutzt, so wird man doch gerade in den unteren Klassen eher belächelt. Ein Lächeln welches eigentlich nur beweist, dass die Person gegenüber gar keine Ahnung hat wie spannend dieses Thema sein kann. 25 Teilnehmer aus dem Gau Ottobeuren und teilweise auch aus der weiteren Umgebung haben sich schließlich getraut und nahmen am Kurs „Mentalcoaching im Schießsport“ teil.

Was die Teilnehmer im Vorfeld erwartet hatten war nicht ganz klar zu definieren, wurde aber sicher von der sympathischen Referentin übertroffen. Berna Riedel-Korita berichtete über Motivation, Energie, Konzentration und Stressfaktoren (um nur einige Themenbereiche zu nennen) und schaffte es die Teilnehmer mit Wissen und Erfahrung über sieben Stunden in ihren Bann zu ziehen. Am Ende konnte jeder ein Stück dieser Erfahrung mit nach Hause nehmen um sie im Schießsport umzusetzen.

Eine sehr gelungene Fortbildung.