

Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwigshafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

November 2023 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## „Ziele“

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“<sup>1</sup> Laozi

Beim Bogenschießen geht es darum, auf ein Ziel zu zielen, den Bogen zu spannen und das Anvisierte zu treffen. Es gibt intuitives Bogenschießen und Bogenschießen mit Technik. Für das Bogenschießen gibt es verschiedene Motivationen: in der Natur unterwegs zu sein, um die Sprösslinge aus dem "Nest" zu locken, um sich an einem Wettbewerb zu beteiligen, um aktiv zu sein im Sinne eines ausgeübten Rehasports oder um sich seine Nahrung zu jagen. Damit es mir gelingt, das Ziel zu treffen kann an verschiedenen Faktoren gearbeitet werden, zum Beispiel die Körperhaltung, mein Stand, der Bogen, die Festigkeit und Stärke der Sehne sowie an Nähe oder Distanz zum Ziel. Habe ich, aus ernährungsprinzipieller Haltung einen Widerstand auf Tiere zu zielen, kann ich versuchen einen Apfel zu treffen oder übe an einer Zielscheibe.

Hier wurde 3 mal ins Gelbe, in den Bereich der höchsten Punktzahl, getroffen. Kennen Sie Ihr Ziel? Vielleicht haben Sie ja Lust, sich selbst das eigene Ziel zu beschreiben. Versuchen Sie es so detailliert zu beschreiben wie möglich. Statt darzustellen, was dann nicht mehr sein wird oder was fehlt, bleiben Sie dabei, was sein wird bei Zielerreichung.



- Was genau ist denn Ihr Ziel?
- Was macht gerade dieses Ziel für Sie so attraktiv?
- An welcher Stelle können Sie jetzt etwas verändern, um Ihr Ziel zu erreichen? (am Weg, an der Technik, an den Hilfsmitteln,...)
- Was war bisher hilfreich, um das Ziel zu erreichen und bis hierher zu kommen?
- Wer oder was könnte Sie wodurch darin unterstützen, Ihr Ziel zu erreichen?
- Was ist für Sie hilfreich, um immer wieder aktiv an der Zielerreichung dran zu bleiben?
- Wann wollen Sie ihr Ziel erreicht haben?
- Was wird wie (genau) sein, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wie werden Sie sich fühlen?
- Wie können Sie sich für die Zielerreichung belohnen?

Wir wünschen Ihnen Klarheit in Bezug auf Ihre Ziele und sich dementsprechend öffnende Wege.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

<sup>1</sup> Quelle: <https://zitate.net/ziel-zitate>