

**Albrecht Thomas Haller**  
**Bogentrainer für Intuitives Bogenschießen \* Personalentwicklung**  
**Hohensteinstr. 7 \* 77761 Schiltach \* T 07836-9570500**  
**Mobil 0175 140 27 36**  
[Albrecht.Thomas.Haller@t-online.de](mailto:Albrecht.Thomas.Haller@t-online.de)  
[www.athaller-beratung.de](http://www.athaller-beratung.de)

## **Was bedeutet „Intuitives Bogenschießen“ für mich**

Zunächst, es gibt verschiedene Begriffe, die aus der Tradition des Bogenschießens kommen ...

„Traditionelles Bogenschießen“ -

„Instinktives Bogenschießen“ -

oder „Schießen mit dem Langbogen“

**Für mich ist Intuitives Bogenschießen ein Schießen mit dem Langbogen „aus dem Bauch heraus“.** Es gibt nicht Kimme und Korn wie beim Gewehr oder eine Zielvorrichtung wie bei Sportbogenschießen.

**Aus dem Bauch heraus heißt,** ich nehme Blickkontakt mit dem Ziel auf. Ich stehe ruhig mit halboffenem Schritt. Der Bogen ist noch nicht gespannt oder auf das Ziel gerichtet. Ich bin entspannt und schaue auf den Punkt, den ich gleich treffen möchte. Mein Stand ist auf beiden Füßen, verbunden mit der Erde. Dann hebe ich den Bogen und richte ihn zum Ziel aus. Mein Blick geht wieder zum Ziel. Meine Haltung zeigt, meine Absicht: Ich möchte ein Ziel erreichen. Ich spanne den Bogen, löse den Pfeil und ... gebe ihm beim Ausatmen meinen Atem mit.

Mein Blick geht wieder nach vorn zum Ziel. Wie ist das Ergebnis? – Der Treffer ist das Ergebnis meines Tuns. Steckt der Pfeil da, wo ich hin wollte? Oder bin ich über das Ziel hinausgeschossen?

**Intuitives Bogenschießen ist das Ergebnis** meines Standpunktes, meines Atmens, meinem Bauchgefühl, meiner inneren und äußeren Haltung, meinem Blick zum Ziel und der inneren Verbindung, die damit zwischen mir und dem Ziel entsteht.

**Intuitives Bogenschießen ist Übung.** Ich beginne von vorn. Ich schieße mich ein. Ich mache Erfahrungen, die meine Sinne nach und nach in der Intuition speichern.

Diese Möglichkeiten hat jeder Mensch. Wir nutzen die Intuition täglich. Meist unbewusst auf unterschiedlichen Ebenen. Und doch stetig. Wenn sie da ist, lässt sie sich abrufen und weiter einüben. - Beim Intuitiven Bogenschießen.

### **Intuitives Bogenschießen und Personalentwicklung**

Führungskräften fällt es oft schwer, einen Standpunkt einzunehmen. Oder Perspektiven zu entwickeln und daraus Ziele zu konkretisieren. – Obwohl das u.a. genau ihre Aufgabe ist.

**Bei meinen Angeboten für Führungskräfte** steht neben der Freude an dieser sportlichen Betätigung am Langbogen in der freien Natur, der Blick auf die Dinge, die beim Intuitiven Bogenschießen geschehen.

Einen festen Standpunkt einnehmen. Sich ausrichten zum Ziel. Entspannung, ruhige Atmung. Loslassen. Ergebnisse reflektieren und kommunizieren. Übung.

### **Die körperliche Übung einer inneren Haltung - beim Intuitiven Bogenschießen**

#### **Personal entwickeln**

Lassen Sie sich ein Angebot für einen Team-Tag mit Ihren Führungskräften von mir machen.

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf: 0175 – 140 27 36

© für den Text dieser Seite liegt bei Albrecht Thomas Haller