



Liebe Leser,

das Vereinsleben ist durch die aktuelle Corona Situation stark eingeschränkt, genauer gesagt zum Erliegen gekommen.

Wann die Vereine wieder aktiv werden dürfen, kann derzeit nicht beantwortet werden. Für viele Vereine eine Katastrophe, da auch in diesem Bereich Menschen in Beschäftigung sind. Außerdem wissen die Verantwortlichen nicht, wann der Spielbetrieb wieder aufgenommen wird und der Sportler wieder seinem geliebten Sport nachgehen kann.

Es gibt wohl nichts Schlimmeres als die Ungewissheit, wie es weiter geht. Diese Ungewissheit führt teilweise zu unüberlegten Aktionen. Man kann dies derzeit täglich auch an den turbulenten Börsenentwicklungen erkennen. Die Menschen haben Angst um ihren Arbeitsplatz oder Angst schwer zu Erkranken. Und Angst macht in der Regel bekanntermaßen im Laufe der Zeit auch KRANK.

An der Situation können wir nichts ändern. Dennoch sollten wir alle besonnen reagieren und der Realität ins Auge blicken, denn wir sind nicht machtlos. Wenn sich jeder an die Regeln der Behörden hält, kann die Normalität –wenn auch eingeschränkt– sicherlich bald wieder eintreten. Das wichtigste ist die Gesundheit und niemand soll Schaden erleiden.

Etwas Gutes hat jedoch jede Krise in sich ohne diese Schönreden zu wollen.

Beobachten wir doch aktuell, das viel weniger Flugzeuge und Autos unterwegs sind, welche unsere Umwelt verschmutzen. Die Menschen haben wieder mehr Zeit füreinander. Die Hektik ist gewichen. Viele können nun plötzlich im Home-Office arbeiten was vor der Krise unmöglich war. Dir fällt bestimmt noch viel mehr Positives ein wenn du darüber nachdenkst.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, das du gesund bleibst.

Roland Schiffner

Newsletter 4 – 2020

Kegeln ist Kopfsache

Vor einigen Tagen habe ich euch die Vorankündigung meines neuen Buches „Kegeln ist Kopfsache“ per E-Mail zugesandt. Über ein Jahr habe ich daran gearbeitet und nun ist das Werk in den letzten Zügen. Knapp 100 Seiten umfasst diese Lektüre und beinhaltet auch einige hilfreiche Checklisten und Arbeitshilfen zu den Themen „Mein Entwicklungspotential“, „Mein persönliches Projekt“, „Das Visualisieren von Bewegungen und Bewegungsabläufen“ um sich leichter zu tun beim Kegeln, „Bewegung mit Methodik leicht erlernen“, „Was tun bei Konzentrationsschwäche“ und zahlreiche „Motivationsfragen“ zur Anregung. Diese Checklisten sowie auch viele Buchinhalte sind nicht nur für den Sport sondern auch im privaten Bereich oder für den Beruf für Jedermann sehr nützlich und anwendbar.

Wie oder warum ist dieses Buch entstanden? Nun, im Laufe der vielen Jahre als Sportler und Trainer musste ich feststellen, dass in jedem Kegler enormes Potential schlummert. Doch wer sollte dieses Potential „entpacken“? Schließlich muss man wissen, um was es da geht und wie das geht! Die meisten Sportler wissen es nicht, dass sie viel mehr können als sie derzeit denken. Und genau darum geht es in diesem Buch, wie viel Spaß es macht, wenn man den ein oder anderen einfachen Anhaltspunkt hat, an welchem man ohne viel Aufwand auch selbst effektiv arbeiten kann. Das steigert die Motivation und die Leistung.

Man muss verstehen, dass Körper und Geist in den Einklang gebracht werden müssen, damit Bewegungen leicht erlernbar sind und gut funktionieren. Das ist gar nicht so schwierig wie man glaubt. Die besten Ergebnisse helfen nichts, wenn man sich durch komplett falsche Technik nach einigen Jahren den Körper ruiniert hat oder aus Unwissenheit noch viel mehr hätte erreichen können als man selbst geglaubt hat.



Ist dir bekannt, dass unser Gehirn auf einer Handfläche Platz hat, extrem leistungsfähig ist und nur ca. 1,3kg wiegt. Wir Menschen nutzen allerdings nur einen Bruchteil der möglichen Kapazität. Rund 100 Milliarden Nervenzellen sind rund um die Uhr aktiv um die Funktionen der Organe und alle Bewegungen zu steuern. Kein Computer arbeitet so schnell und komplex wie das Gehirn. Im Kurzzeitgedächtnis verweilen Informationen nur ca. 20 Sekunden.

Nun habe ich schon einige Fragen zum Inhalt bekommen. Den Anfragen möchte ich natürlich Rechnung tragen und euch einen Auszug aus dem Buchinhalt näher bringen ohne zu viel zu verraten.

In meinem Vorwort erfahrt ihr einen kurzen Abriss meines persönlichen Werdegangs vom aktiven Kegler zum Trainer in den einzelnen Etappen. Außerdem verdeutliche ich der Einführung des Buches welche wichtige Komponente den meisten Trainern unbekannt ist, um mit Sportlern schnell und qualitativ gut voranzukommen. Häufige Fehlerquellen und deren Ursache werden aufgezeigt und erklärt. Anhand zahlreicher Techniken wird vorgestellt, wie einfach man sich selbst helfen kann wenn man keinen Trainer hat, wie wichtig aber auch qualifizierte Trainer sind. Zur Selbsterkenntnis zu gelangen, welche wichtige Position die Gedanken beim „TUN“ einnehmen, ist von großer Bedeutung. Außerdem habe ich euch ein paar Achtsamkeits- und Entspannungsübungen abgebildet um euch dann aufzuzeigen, was man im Training und Wettkampf so alles viel besser gestalten kann. Meine eigenen Erfahrungen habe ich dabei einfließen lassen. Des Weiteren sollt ihr wissen, wie man TOP sein kann, wenn es darauf

ankommt. Einige Strategiebeispiele werden euch dabei sehr hilfreich sein. Und dann noch das Kapitel „Besonderes Training“. Mehr dazu aber im Buch!

Mit einer der erfolgreichsten deutschen Sportkeglerinnen – Daniela Kicker - konnte ich dann noch ein Gespräch führen. Den Inhalten habe ich zwei Seiten in meinem Buch gewidmet. Auch wenn Ihr mit dem großen Thema „Mental“ nicht viel am Hut habt, werdet ihr nach dem Lesen des Buches feststellen, das ihr von dem Thema gar nicht so weit weg gewesen seid, manche von euch sogar mittendrin.



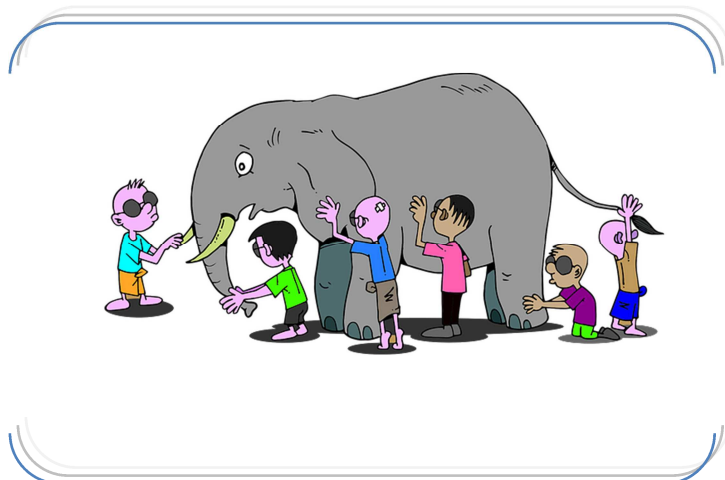
Zum Schluss noch eine kleine Geschichte über die „objektive Wahrheit“

Definition „Wahrheit“ - einfach erklärt:

Der Begriff der **Wahrheit** wird in verschiedenen Zusammenhängen gebraucht und unterschiedlich gefasst. Gemeinhin wird die Übereinstimmung von Aussagen oder Urteilen mit einem Sachverhalt, einer Tatsache oder der Wirklichkeit im Sinne einer korrekten Wiedergabe als Wahrheit bezeichnet.

Definition „Objektive Wahrheit“:

Objektive Wahrheit ist allgemein definiert als unabhängig von subjektiven Präferenzen mit der wahrgenommenen Wirklichkeit übereinstimmend. Sie kann dabei relativ sein, sich z.B. verändern oder in ihrer Gültigkeit begrenzt sein.



„Ein Elefant ist lang und dünn“, sagte der **erste Blinde**, der seine Hand am Elefantenrüssel entlang gleiten ließ. Der **zweite Blinde** stand zufällig unter dem Elefanten. Er betastete den Bauch und stellte fest: „Er ist riesengroß und schwebt wie ein fester Himmel über uns“. Der **dritte Blinde** widersprach ihm vehement. „Unsinn, er ist sehr fest mit der Erde verbunden, stark wie ein Baum“, konstatierte er, denn er untersuchte eines seiner Beine. Und der **vierte Blinde**, der die Form des Stoßzahnes erkundete, lachte: „Ihr treibt eure Scherze mit mir. Ein Elefant ist glatt, hart, geschwungen und an einem Ende spitz wie eine Waffe.“

Der Wesir gewann die Wette. Denn die vier blinden Männer waren davon überzeugt, die Wahrheit erkannt und ausgesprochen zu haben, und sie ließen sich nicht von ihrer Überzeugung abbringen. Jeder sah nur einen Teil der „Wahrheit“, hielt sie aber für die ganze.

In einer alten indischen Geschichte geht es um ein Experiment, das die objektive Wahrheit zum Inhalt hatte. Der Mogul war der Ansicht, es gebe sie – er war ein erfolgreicher Kriegsherr. Sein Wesir war anderer Meinung. Um diese zu dokumentieren, lud er vier Blinde, die von Geburt an nicht sehen konnten, ein. Sie sollten beschreiben, was sie vor sich sahen. Man hatte einen abgerichteten Elefanten zum Versuchsobjekt bestimmt.

„Ein Elefant ist lang und dünn“, sagte der **erste Blinde**, der seine Hand am Elefantenrüssel entlang gleiten ließ. Der **zweite Blinde** stand zufällig unter dem Elefanten. Er betastete den Bauch und stellte fest: „Er ist riesengroß und schwebt wie ein fester Himmel über uns“.