



**PUNKTGENAU**  
Mentales Training für den Zielsport

## Das Erfolgsprogramm für Sportschützen



Mein Arbeitsbuch:  
**MENTAL GESTÄRKT IN DIE NEUE SAISON**

Sophie Pusterhofer

1) Welches Ziel habe ich mir für die letzte Saison vorgenommen?

Schulische 2

2) Habe ich mein Ziel erreicht?

Wenn ja: Was hat dazu beigetragen?

Wenn nein: Was waren die Ursachen dafür?

ja, die anderen  
waren zu schlecht

3) Welche Erfolge habe ich erzielt und was hat dazu beigetragen?

234. Platz beim Normberger Schießen,  
Pulver war verschossen

# WARUM DER GLAUBE AN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN EINE DER WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR DEN ERFOLG IST

**UNTER SELBSTCOACHING** können wir das „bewusste Hinterfragen“ der eigenen Haltungen, Gedanken, Überzeugungen sowie Handlungen verstehen. Um der Aussicht auf Erfolg näherzukommen, ist es wichtig, dass du dich selbst ganz genau kennst, weißt, was du willst und worin deine Überzeugungen liegen.

## ÜBUNG: SELBSTCOACHING



Nimm dir bitte etwas Zeit, um nachfolgende Fragen zu beantworten.

Erfolg:	+	-
Glaube ich an meinen Erfolg?	✓	
Traue ich mir die Erreichung meiner Ziele zu?	✓	
Habe ich oft Zweifel daran, mein Ziel zu erreichen?	✓	
Kann ich einen erfolgreichen Wettkampf annehmen?	✓	
Neige ich zu Perfektionismus?		✓
Lobe ich mich für gute Leistungen?	✓	

## PLÄNE UND VISIONEN



**FÜR DIE ERREICHUNG DEINES ZIELES IST** es wichtig, herauszufinden, was dich anspornt. Du benötigst den richtigen Antrieb, den leistungsstärksten Motor, damit du den Herausforderungen auf deinem Zielweg standhältst.

**VERWIRKLICHE DEINE TRÄUME!** Wenn du erkennst, welche Sehnsüchte und Werte hinter deinem Ziel stecken, fällt es dir leichter, die hierfür nötige Motivation zu finden, die du bei der Umsetzung benötigst.

# ÜBER PUNKTGENAU

## PUNKTGENAU – VON SPORTSCHÜTZEN FÜR SCHÜTZENKOLLEGEN

Punktgenau hat es sich zur Aufgabe gemacht, Schützenkollegen durch individuelle und punktgenaue Betreuung zu helfen, ihre Bestleistung in jeder Situation abzurufen.

Mit unseren Angeboten ist es dir möglich, größere mentale Stärke zu gewinnen, um Herausforderungen positiv zu meistern. Du wirst konzentrierter und kannst durch Entspannung störende Blockaden leichter lösen. Stress wird reduziert, Nervosität und Lampenfieber werden minimiert. – Der Erfolg wird langfristig gesichert!

## SOPHIE PUSTERHOFER, DIPL. MENTALTRAINERIN & GRÜNDERIN VON PUNKTGENAU



Als mehrfache Landes- und Bezirksmeisterin in der Junioren- und Frauenklasse (Disziplin Luftgewehr) sowie bei der Teilnahme an der ÖSTM lernte ich die mentalen Tücken des Leistungssportes kennen.

Als Mentaltrainerin verbinde ich meine Erfahrungen im Schießsport mit Techniken und Methoden aus dem Mentaltraining.

Als Pädagogin verstehe ich es, Inhalte, Trainings und Seminare methodisch effektiv zu planen sowie Sport- und Nachwuchsschützen sicher, zielgerichtet und aktiv zu begleiten.

*Sophie Pusterhofer*

Tel.: +43 (0)676/93 94 170  
[pusterhofer@punktgenau-zilsport.com](mailto:pusterhofer@punktgenau-zilsport.com)