

## 2. Fokus per Bogen - Das Ziel im Blick



Das Modul "**Fokus per Bogen - Das Ziel im Blick**" verbindet die traditionelle Kunst des Bogenschießens mit modernen Ansätzen zur Ziel- und Prozessfokussierung zur Förderung der individuellen mentalen Stärke und inneren Balance. In einer natürlichen Atmosphäre lernen die Teilnehmer, sich auf ihre Ziele zu konzentrieren, Belastungen zu entschleunigen und achtsamer mit Herausforderungen umzugehen.

### **Inhalte und Ziele**

Durch die gezielte Verbindung von Aktivität und Reflexion bietet dieses Modul:

- **Fokussierung auf Projektziele:** Klare Zielstellungen entwickeln und mit Präzision verfolgen.
- **Zieldefinition:** Individuelle oder gemeinsame Ziele definieren und den Weg dorthin strukturieren.
- **Achtsamkeit:** Durch bewusste Atemtechnik, Bewegung und Konzentration Stress abbauen und innere Ruhe finden.

### **Trainingsinhalte**

Das Bogenschießen wird als aktives Werkzeug genutzt, um:

- **Feedback und Reflexion:** Die Teilnehmer analysieren ihre eigenen Erfahrungen und gewinnen wertvolle Einblicke in ihre persönliche Ziel- und Fokusarbeit.
- **Bewusstsein zu schärfen:** Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen und bewusst in den Prozess einbringen.
- **Achtsamkeit zu fördern:** Im Moment bleiben und fokussiert agieren.
- **Prozesse zu starten:** Mit klarer Zielausrichtung die Grundlage für nachhaltigen Erfolg schaffen.
- **Entschleunigung zu erleben:** Abstand von Belastungen gewinnen und Energie neu bündeln.

### **Warum dieses Modul?**

"Fokus per Bogen - Das Ziel im Blick" ist mehr als nur ein sportliches Erlebnis. Es ist eine intensive und reflektierende Reise zu mehr Klarheit, Zielstrebigkeit und Balance – sowohl individuell als auch im Team. Die Verbindung von Aktivität und Achtsamkeit schafft wertvolle Impulse, die sich direkt in den Arbeitsalltag übertragen lassen.

**Erleben Sie, wie präzises Handeln und bewusste Reflexion Ihre Zielerreichung nachhaltig stärken können – mit dem Fokus per Bogen!**