

## Das Ziel

Wir haben den Fokus beinahe immer auf ein Ziel gerichtet beim Bogenschiessen. Und damit das Ziel getroffen werden kann, benutzen wir auf dem Weg dahin eine Bogentechnik und das persönliche Wahrnehmen.

Das Ziel erscheint also in jeder Schiessrunde und fordert von uns, unseren Blick darauf gerichtet zu haben. Auch in unserem Alltag geben wir uns laufend Ziele.

Würde man einige wichtige Ziele spontan aufzählen, wären dies vielleicht die Gesundheit, die Zufriedenheit bei der Arbeit, eine gute Beziehung mit anderen Mitmenschen oder vielleicht auch, dass man keine finanziellen Sorgen hat.

Nimmt man sich etwas mehr Zeit, können uns auch noch andere Ziele bewusst werden:

- ▶ Zeit haben einfach zu sein, ohne irgendetwas tun zu müssen oder erledigen zu müssen.
- ▶ Alle Regungen und Bewegungen in sich spüren und fühlen zu können. Alles darf da sein, um als Teil von einem Selbst wahrgenommen zu werden.
- ▶ Sich von alten Beziehungsmustern lösen, welche einem heute kaum noch bewusst sind, die jedoch immer noch Nähe oder Distanz zu anderen schaffen.
- ▶ Sich aussöhnen mit alten Geschichten, welche man vielleicht noch heute von den Eltern mitträgt.
- ▶ Sich von überholten Prägungen und Konditionierungen lösen.
- ▶ Autonomie erfahren und sich trotzdem mit anderen verbinden.
- ▶ Hilfe suchen, wenn diese benötigt wird. Zu erkunden, was man selbst braucht.
- ▶ Zum eigenen Alltagsleben etwas Distanz bekommen. Es von aussen wahrnehmen, damit man nicht so verwickelt in all den Geschehnissen ist.
- ▶ Sich fragen: Was will ich noch alles erreichen und erleben? Man kann sich dazu 20 Jahre älter vorstellen und sich rückschauend Fragen: War es jetzt das, was ich wollte? Oder will ich heute noch dies oder jenes angehen, was ich bisher unterliess? Und es jetzt noch tun kann.
- ▶ Vertieftere Kontakte zu anderen Mitmenschen entstehen lassen.
- ▶ Brauche ich wirklich alle Ziele, von welchen ich glaube, sie verfolgen zu müssen?
- ▶ Sich genügend Ausgleich gönnen. Oder bin ich im Aussen und Innern immer in Bewegung?
- ▶ Sich einmal anschauen, mit was man sich alles identifiziert. Und sich kaum mehr lösen kann davon, da man sich damit eine eigene Identität schafft, an die man sich strikte hält. Ich bin so und so und die anderen sind so und so und . . . .
- ▶ An Orte gehen und Menschen aufzusuchen, welche das persönliche Wachstum fördern.
- ▶ Sich selber zeigen, sich mitteilen und seine Wünsche und Bedürfnisse äussern.
- ▶ Klarheit im Zusammensein mit anderen entwickeln.
- ▶ Wirklich im Moment sein. Zu erkennen was jetzt da ist. Vielleicht ergeben sich ganz neue Erkenntnisse daraus. Eine neue, bisher unbekannte Sicht auf etwas.
- ▶ Weniger Eigennutz walten lassen. Ich, Ich und Ich . . . Ich brauche, Ich muss das und das haben, ich sollte das bekommen, . . . .
- ▶ Das Aus- und Durchhalten lernen. Ohnmacht, Verzweiflung, Stillstand, Unruhe und Angst. Wenn scheinbar nichts mehr geht und keine Aussicht auf Besserung besteht.
- ▶ Ein Ziel kann sein . . . . .
- ▶ Ein Ziel kann sein . . . . .

