LESEPROBE

HOLGER SCHUMACHER

DU HAST NUR 1 VERSUCH

MINDSKILLS IM ACTIONSPORT

1. Vorwort – Welcome **4**

2. Einleitung – Warum Journaling? **6**

3. Das bin ich **7**

4. How to use – Erklärung zum Buch **8**

5. ZIEL und MILESTONE definieren **9**

6. BIG 7 – Einstiegsbewertung **12**

7. Visualisierung **15**

8. THE JOURNEY **18**

9. Schlusswort **238**

BEREIT FÜR DAS NÄCHSTE LEVEL?

STARTE DEINE REISE ...

JETZT!

VORWORT – WELCOME

Actionsport bedeutet für mich Freiheit, Kreativität, Nervenkitzel und vor allem Herausforderung. Seine eigenen Grenzen regelmäßig austesten und überschreiten. Ich liebe es! Nicht nur weil es eine Menge Spaß macht, sondern auch, weil ich mich dadurch selbst ständig weiterentwickle.

Als Mentalcoach für den Actionsport weiß ich, wie wichtig Selbstreflexion für eine realistische Einschätzung seiner eigenen Fähigkeiten ist. Denn genau das ist der Grundstein für deinen Erfolg und der Turbo für die eigene Entwicklung. Aber man kann oder möchte nicht immer mit einem Coach arbeiten, um seine Performance zu steigern und die Entwicklung zu beschleunigen. Genau hier setzt dieses Journal an. Es ist dein Begleiter auf dem Weg zu deiner persönlichen Potenzialentfaltung. Im Grunde wie ein kleiner Coach. Du kannst deine Reise aufzeichnen – nicht nur die Tricks.

Ein Ort, an dem du die Klarheit findest, um dich selbst zu entdecken, zu reflektieren und zu wachsen.

Ich habe dieses Journal aus meinen Erfahrungen als Coach und meiner Arbeit mit Sportlern entwickelt, aber es steckt auch viel persönliche Erfahrung als Stuntman und Actionsportler drin. Hierbei war mir wichtig, dass ich es selbst kaufen würde, also perfekt auf meine Bedürfnisse angepasst ist. Da ich regelmäßig neue Sachen ausprobiere, war mir wichtig, dass es auch für alle Erfahrungsstufen einsetzbar ist. Daher ist es der perfekte Begleiter sowohl für Anfänger als auch für Profis.

Ich wünsche dir Erfolg und vor allem Spaß auf dem Weg zu neuen Höhen und unermesslicher Stärke.

Steig auf's nächste Level!

Greetz
Holger

https://ripe.coach

WARUM JOURNALING?

Im Actionsport, wo körperliche und mentale Höchstleistungen entscheidend sind, spielt Journaling eine oft unterschätzte Rolle bei der persönlichen Entwicklung und Leistungssteigerung. Athleten profitieren in vielerlei Hinsicht von der regelmäßigen Selbstreflexion. Journaling bietet einen einzigartigen Zugang zur Selbstverbesserung, der weit über körperliches Training hinausgeht und hilft, mentale Stärke, Fokus und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Durch die tägliche Reflexion erhält man die Chance, einen klareren Blick auf die eigene Leistungsfähigkeit zu bekommen, seine Fortschritte sichtbar zu machen und zu analysieren. Was hat gut funktioniert? Wo gab es Herausforderungen? Solche Einträge helfen, Stärken aufzuzeigen und Schwächen zu identifizieren. Sie ermöglichen es, spezifische Techniken und Strategien kontinuierlich zu verbessern und die eigene Leistung zu optimieren.

Ein zentraler Aspekt des Journaling ist dabei die klare Zielsetzung. Athleten setzen sich oft hohe Ziele – sei es das Erreichen eines neuen Tricks, die Teilnahme an einem Wettbewerb oder die Verbesserung bestimmter Fähigkeiten. Diese Ziele schriftlich festzuhalten, sie zu präzisieren und Etappenschritte zu planen, schafft Struktur im Trainingsalltag. Darüber hinaus motiviert es, wenn man regelmäßig seinen Fortschritt überprüfen und festhalten kann, wie nah man seinen Zielen bereits gekommen ist. Diese Methode der Zielverfolgung gibt einem Klarheit und Fokus, die notwendig sind, um im Actionsport erfolgreich zu sein.

DAS BIN ICH ...

MENTALTRAINER UND COACH FÜR ACTION- UND EXTREMSPORT

18 JAHRE ERFAHRUNG ALS **STUNTMAN UND BERATER** FÜR STUNTS

MOTTO: IT´S NOT FOR GLORY AND HONOR

SPORTARTEN: RAPID SURFING, WAKEBOARD, SKI UND KITE/FOIL

MOTIVATION: DAS (VERMEINTLICH) UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN

44 JAHRE VERHEIRATET

10 JAHRE **BUSINESS-COACH & TRAINER** FÜR RISIKOKOMPETENZ UND -KULTUR

LEBENSZIEL: TO DIE YOUNG – AS LATE AS POSSIBLE

Schließe die Augen, atme tief ein und stelle dir den Moment intensiv vor. Wie fühlt sich der Griff an? Welche Geräusche hörst du?

VISUALISIERUNG

Die Visualisierung ist mehr als „wünsch dir was"! Es geht nicht darum sich mal kurz etwas vorzustellen und dann erreicht man es. Sie ist ein mächtiges Werkzeug, um deine Leistung zu steigern. Durch konsequente und realistische Visualisierung kannst du nicht nur deine Bewegungen perfektionieren, sondern auch positive Emotionen wecken, die dir z. B. im Wettkampf helfen können. Aber warum klappt das? Unser Gehirn kann nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Das bedeutet, dass wenn du eine Situation visualisierst, ist es für das Gehirn so als hättest du sie wirklich erlebt.

Damit das klappt, sollte die Visualisierung so real wie möglich sein. Nutze alle Sinne bei der Visualisierung. Fokussiere nicht nur auf das innere Auge, sondern spüre den Fahrtwind, höre das Knirschen des Schnees oder das Rollen der Räder. Verbinde auch positive Emotionen mit deinen Vorstellungen. Spüre die Freude, das Selbstvertrauen und den Erfolg während der Visualisierung. Die Realitätsnähe deiner Vorstellung und die emotionale Verbindung verstärkt die positiven Effekte der Technik.

TIPP: Definiere präzise, was du erreichen möchtest, sei es das Meistern eines bestimmten Tricks oder die Perfektionierung einer Abfahrt. Je genauer deine Ziele, desto klarer kann deine Visualisierung werden.

Wenn du mit Visualisierung startest, fange klein an. Du kannst nicht davon ausgehen, dass es direkt beim ersten Mal easy funktioniert. Aber Übung macht den Meister. Gib nicht zu schnell auf. Es ist eine echt coole Technik, um auch an Tagen zu trainieren, an denen DU z. B. nicht auf das Board oder Bike kannst. Für den Anfang hilft es sich eine ruhige Umgebung zu suchen. So wenig Ablenkung wie möglich.

MORGENS

Datum: .....

TAGESPROGNOSE

Was nehme ich mir heute vor?

1. Risikolevel: .....

2. Performance-Level: .....

ABENDS

ANALYSE

Was hätte besser sein können?

1. Risikolevel: .....

2. Performance-Level: .....

Was war mein Ziel des Tages:

.....

.....

Ziel erreicht? ☐ ☐

MONTAG

Wie fühle ich mich?

(Sport)Session Report – wie lief das Training heute?

.....

Mind Skills Report

Was habe ich trainiert? .....

Wie lief es?

Moment of the Day .....

Das größte Learning des Tages:

.....

.....

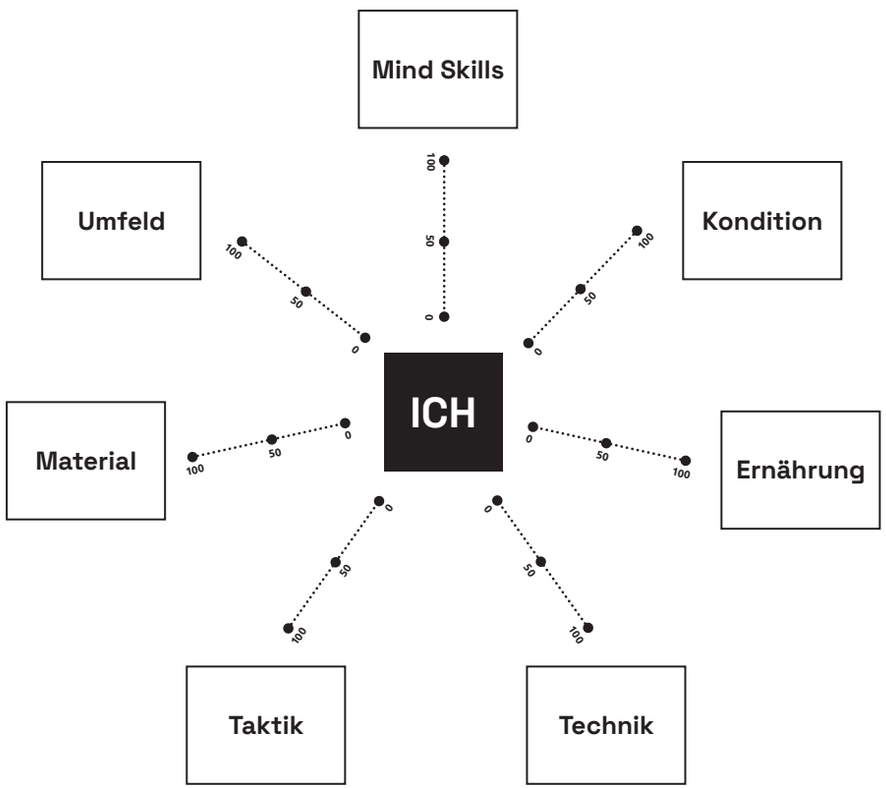
MONTAG

STÄRKEN STÄRKEN

CHALLENGE

Arbeite diese Woche an deiner stärksten BIG 7 Komponente. Es geht also in dieser Woche um „Stärken stärken“.

KURZBEWERTUNG DEINER BIG 7



Best 3 Moments

1. .....
2. .....
3. .....

LEARNING DER WOCHE

Was lief gut? Was geht besser?

.....

.....

.....

Wofür bin ich dankbar?

.....

.....

SCHLUSSWORT

Super gemacht. Mit diesem Journal hast du eine tolle Entwicklung hingelegt und viele neue Dinge gelernt, im Sport und mental. Jede Seite, die du bearbeitet hast, war ein Schritt auf dem Weg hierhin. Damit hast DU das Journal abgeschlossen, aber die Reise geht weiter. Ich würde jetzt gerne sagen, dass du am Ziel bist, aber du weißt selbst, dass es nicht so ist. Dieses Journal ist ein Sprungbrett für zukünftige Herausforderungen und persönliche Entwicklungen.

Nutze die Erkenntnisse, die du hier gewonnen hast, als Power, um weiter zu machen. Gehe mit der gleichen Hingabe und demselben Enthusiasmus, der diese Seiten gefüllt hat, weiter.
Stelle dich neuen Challenges, setze dir neue Ziele, lerne dich noch besser kennen und werde die beste Version von dir selbst.

Die Entwicklung hört nie auf – also setze deine Reise mit dem gleichen Geist der Entschlossenheit und des Abenteuers fort. Bleib inspiriert, bleib mutig, und vor allem: Bleib im Flow.
Die Reise geht weiter – du hast das Momentum.

https://ripe.coach

JETZT ÜBERALL

Holger Schumacher

DU HAST NUR 1 VERSUCH – MINDSKILLS IM ACTIONSPORT

Erfolgsjournal für Actionsportler

14,8 x 21 cm | 240 Seiten | ISBN 978-3-86243-326-1