

## Bahnengolf

### Neuer Rekord für Bäk

Mit Tagesbestleistung und neuem Rekord für Herbert Bäk vom WAT 21 endeten die 3. Internationalen Filzmasters der Bahnengolfer am 1. August auf der ASKÖ-Wien-Sportanlage Wasserpark.



**Herbert Bäk, der glückliche Sieger.**

Dieses Turnier war für die Wiener Europacupteilnehmer Wiener ASKÖ team 21 und bei den Damen den BGC Union Rot Gold eine wichtige Vorbereitung für den Europacup auf dieser Anlage im September. Bei den Herren ging der Sieg an den Deutschen Martin Stöckl aus Hamburg, aber mit den Leistungen der Floridsdorfer konnte man insgesamt zufrieden sein. Bei den Damen war Weltmeisterin Lisa Gruber aus Leobersdorf eine Klasse für sich, und bei den Mannschaften siegte WAT 21/1 vor WAT 21/2. Die neu gestaltete Anlage mit der Minigolfskulptur, der VIP Corner sowie die Bepflanzung der Grünflächen erwiesen sich als optimal. Der Europacup 2010 kann kommen, wir sind bereit!

### 14-Jährige erspielte WM-Gold

Die erst 14-jährige Linzerin Martina Danner holte sich in Sotschi (Russland) den Junioren-WM-Titel im Bahnengolf. War die Silbermedaille in der Mannschaft für die junge Sportlerin des ASKÖ3D MSC Linz Lissfeld bei ihrem ersten Anreten bei einer Weltmeisterschaft schon ein großer Erfolg, so konnte sie im Einzelbewerb noch zulegen. Die jüngste Bundesligaspielerinnen Österreichs holte am Freitag, den 13. sensationell den Einzeltitel. Dies ist das erste WM-Gold für Oberösterreichs Bahnengolfer überhaupt.



**MICHAEL JUCIES – ASSISTENT DER GESCHÄFTSLEITUNG**

### KOMMUNIKATION / VERÄNDERUNGSARBEIT / COACHING



#### Klare Ziele

Menschen denken und planen gerne in Zyklen. Neben dem 365-Tage-Zyklus gibt es den 4-Jahreszeiten-Zyklus wie auch selbstverständlich den herannahenden Schulzyklus, mit dem Beginn des Herbstsemesters. Für viele Schüler und Studenten bedeutet der Beginn des Herbstsemesters oft den Schritt in einen neuen Lebensabschnitt. Die Spannung liegt auch für mich als Familienvater sprichwörtlich in der Luft. Für viele Sportarten beginnen die Meisterschaften und im organisatorischen Bereich wird der Sitzungs-Terminkalender immer dichter. Kurz gesagt: Eine gute Gelegenheit seine sportlichen, beruflichen wie auch privaten Ziele zu überprüfen bzw. neu zu definieren. Der erste und oft unterschätzte Schritt zur Zielerreichung ist die Zielformulierung.

Dazu möchte ich Euch eine simple Formel vorstellen, die mir in meiner Arbeit immer gute Dienste geleistet hat. Die Formel hört auf den Namen: **S.M.A.R.T.**

**S** – spezifisch, sinnesspezifisch  
Zielformulierung und Bezugsrahmen müssen sehr konkret beschrieben werden. Dazu muss das Ziel positiv formuliert sein, also ohne Negationen wie: „Ich möchte nicht mehr versagen!“ Sag klar was Du willst! Was **genau** möchtest Du erreichen? Nimm einfach an, Du hättest Dein Ziel schon erreicht. Was siehst/hörst/fühlst Du? Welche Körperhaltung gehört dazu?

**M** – messbar  
Die Formulierung enthält überprüfbare Kriterien, anhand derer Du die Zielerreichung

überprüfen kannst. Woran kannst Du erkennen, dass Du dein Ziel erreicht hast?

**A** – attraktiv  
Die Zielerreichung muss für Dich attraktiv und anstrengenswert sein. Dieser Punkt ist sehr wichtig für die Motivation. Ansonsten ist das Ziel bestenfalls ein Wunsch.

**R** – realistisch  
Das Ziel muss realistisch aus deinem eigenen Antrieb heraus erreichbar sein.

**T** – terminiert  
Das Ziel braucht ein Datum, an dem es erreicht sein wird.

So, jetzt wünsche ich Euch einen guten Start in das Herbstsemester, viel Freude beim Erreichen Eurer Ziele und einen wunderschönen Herbst!

Für spontane Fragen, Wünsche und Anregungen stehe ich Euch gerne telefonisch oder per E-Mail zu Verfügung. Alle meine Beiträge und mehr finden Sie auf unserer Homepage unter Service/Kommunikation.  
Tel.: 01/869 32 45-24  
Mobil: 0676/847 464 19  
E-Mail: michael.jucies@askoe.at

**Michael Jucies:**  
Seit 1993 in der ASKÖ-Bundesgeschäftsstelle tätig. Seit 2005 Assistent der Geschäftsleitung. NLP-Trainer, Systemisches Coaching, Lebens- u. Sozialberatung u. Supervision, Hypnose-Coach, Sozialkapital-Manager.

**ASKÖ-Herbstferien-Aktion.** Die ASKÖ Salzburg bietet für die Zeit der Herbstferien (27. bis 29. Oktober 2010, jeweils von 8:00 Uhr bis 12:30 Uhr) allen Kindern im Grundschulalter ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm unter professioneller Betreuung (ausgebildete Sportwissenschaftler/innen). Je nach Wetterlage wird den Kindern indoor und outdoor eine Mischung aus unterschiedlichsten Sportarten und Kreativstationen angeboten. Als Schlechtwetteralternative werden außerdem Ausflüge auf die Festung oder ins Haus der Natur organisiert.

**Anmeldung und Info:** ASKÖ Salzburg, 5023 Salzburg, Parscherstraße 4, E-Mail: [office@askoe-salzburg.at](mailto:office@askoe-salzburg.at), Tel. 0662/87 16 23