



Wie steht es um meine mentalen Fähigkeiten?



		Trifft zu	nicht zu
Ziele	Ich plane mein Training / meinen Wettkampf vom Ziel her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich definiere meine Ziele sehr spezifisch und prägnant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich setze meine Ziele im Training um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich setze mir erreichbare Ziele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich analysiere die Ursachen für Erfolg und Misserfolg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorstellungskraft	Während ich mir die Bewegung vorstelle, kann ich die Spannung und Entspannung der Muskeln spüren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mir fällt es leicht, meine Bewegungen im Kopf ablaufen zu lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meine Erfolge sehe ich aus der Ich-Perspektive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Meine Misserfolge sehe ich, als würde ich mich von außen beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstvertrauen	Ich behalte meine positive Einstellung während des gesamten Wettkampfes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich beginne meinen Wettkampf mit selbstbewussten Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich kann meine Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motivation	Beim Wettkampf gebe ich mein Bestes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich genieße einen engen Wettkampf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich motiviere mich durch positive Selbstgespräche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Wenn ich zurückliege, kämpfe ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentration	Meine Aufmerksamkeit ist während des Trainings / Wettkampfes immer gegeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich kann mich in entscheidenden Situationen gut konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich nehme meinen Körper und meine Psyche bewusst wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Trifft zu	nicht zu
Blockaden	Ich habe oft Angst vor dem Verlieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich ärgere mich während eines Wettkampfes über meine Fehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ich kann mit dem Turnierdruck schwer umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	In der Vorbereitungsphase schwindet mein Selbstvertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>