



**Mentaltraining  
& Coaching**

Wie steht es um meine mentalen Fähigkeiten?



|                   |   | Trifft zu                | ....                     | nicht zu                 |
|-------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ziele             | Ich plane mein Training / mein Turnier 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 Turniers.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                   | Ich beginne mein Turnier mit selbstbewussten Gedanken.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                   | Ich kann meine Trainingsleistung im Turnier umsetzen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                   |   |                          |                          |                          |
| Motivation        | Beim Turnier 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 / Turniers 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 Turniers 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"/> |
|                   |   |                          |                          |                          |