

Mentaltraining – damit der Kopf mitspielt

Ich trainiere _____ seit _____

Ich habe mit dem Training begonnen, weil

Mein Ziel ist: _____

Bis wann möchte ich es erreichen? _____

Zwischenziele (bis wann):

Was motiviert mich ins Training zu gehen? Was treibt mich an? Warum mach ich
_____?



Meine Trainingszeiten:

FIX

Optional

Wenn ich an mein Limit komme, dann denke ich an / dann sage ich mir:
(Versuche hier eine positive Formulierung zu finden)
