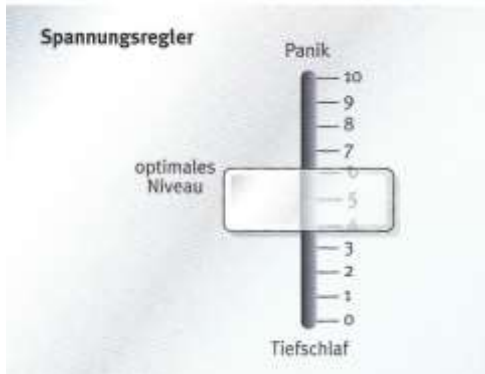


Mentaltraining für den Wettkampf



In stressigen Situationen (im Wettkampf) werde ich eher

- aufgeregt/nervös/aktiv/unruhig/übermütig/hektisch
- langsam/unmotiviert/gelangweilt/müde/lustlos/resigniert

Notiere was eher für dich zutrifft. Wenn du keine Wettkampfsituationen kennst, dann denke an Prüfungssituationen (Fahrschule, Schule, Quizzes, das 1. Date, ...)

Mein Notfallplan um den Spannungsregler zu senken:

- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____
- 4.) _____

Mein Notfallplan um den Spannungsregler zu heben:

- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____
- 4.) _____



Das beschreibt meinen Idealzustand (Satz oder Bild):

Sätze, die mich aus dem Kopf ins hier und jetzt bringen:

Ich bin jetzt hier und ich werde mein Bestes geben.
