



Mein Wettkampf - Guide

Wettkampftag:

Datum:

Veranstaltung:

Ort:

Überblick

Vorher

- meine Ziele
- mein Selbstvertrauen
- meine Vorbereitung

Während

- meine Routine
- mein Notfallplan

Danach

- Auswertung
- Analyse

**First
things
first!**

Definiere deine
Ziele!



ERGEBNISZIEL



LEISTUNGSZIEL



HANDLUNGSZIEL

ERGEBNISZIEL

messbares, spezifisches Ziel

Bsp.: Sieg, Medaille, Podestplatz,...

LEISTUNGSZIEL

es geht nur um deine eigene Leistung

Bsp.: bestimmte Zeit, bestimmte Punktzahl,...

HANDLUNGSZIEL

was musst du tun, um dein Leistungsziel erreichen?

Bsp.: konzentriert bleiben, Tempo einteilen,...

PROFI-TIPP

Fasse diese 3 Ziele in 1-2 Sätze zusammen!

Bsp.: "Ich will das heutige Spiel gewinnen und meine Pässe sollen zu 80% ankommen. Dabei behalte ich die ganze Zeit den Überblick und konzentriere mich auf mein Abspiel."

Let's shake it
up and move
to step number
two!

Dein Selbstvertrauen

Wie schätzt du dein Selbstvertrauen für den heutigen
Wettkampf/das heutige Spiel ein?



deine Aufgabe:

Schreibe in 30 Sekunden
deine Stärken auf!

Welche Erfolge konntest
du schon feiern?

Welche Herausforderungen
hast du schon gemeistert?

Woran erkennst du, dass du super
vorbereitet bist?

Warum wird das DEIN Tag?

Time to get
cracking on
STEP 3!

deine Vorbereitung - der Abend davor

Wobei kannst du dich am
Abend entspannen?

ausgewogen und ausreichend gegessen?

genügend getrunken?

Tasche gepackt?

Wecker gestellt?

Wettkampfzeit gecheckt?

PROFI-TIPP

- Atementspannung
- Visualisierung
- Gedankenkontrolle



Der Tag der Tage - heute kommt es darauf an!

Wie möchtest du dich fühlen?

Was musst du tun, um dieses
Gefühl zu erreichen?

Wie willst du dich heute zeigen?

Was hilft dir, wenn etwas
schief geht?



Geschafft! Deine Auswertung

Hast du deine Ziele erreicht?

ja

nein

Wenn nein, woran hat es gelegen?



Geschafft! Deine Analyse

Was habe ich gelernt? -
meine 3-5 besten Aktionen

Welche neuen Erkenntnisse
habe ich gewonnen?

Woran muss ich jetzt arbeiten?



Wie geht's weiter?

Erfolg ist eine Treppe, keine Tür!

Laotse, chinesischer Philosoph

Wenn du für deinen nächsten Wettkampf wie ein Champion trainieren willst, anstatt dich länger allein durch dein Training zu quälen, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt für ein kostenfreies Erstgespräch!

Gemeinsam schauen wir, wie du dein Training optimierst, um deine sportlichen Ziele zu erreichen.

Jetzt Kennenlernen!

Folge mir auch auf

