



20 Fragen nach dem Spiel oder Wettkampf:

1. Wie positiv waren meine Gedanken beim Wettkampf?
2. Wie war meine Körperhaltung?
3. Wie war meine innere Einstellung?
4. Wie war meine Einstellung zu meinen Teampartnern?
5. Wie bin ich mit schwierigen Situationen umgegangen?
6. Wie „performe“ ich mit negativen Emotionen?
7. Wie „performe“ ich mit positiven Emotionen?
8. Hatte ich beim Wettkampf Spaß?
9. Habe ich heute die Natur bewusst wahrgenommen und genossen?
10. Wie war meine Wettkampfvorbereitung?
11. War ich heute in der Gegenwart?
12. Wie aufmerksam war ich?
13. Wie war meine Einstellung zu meinem Gegner?
14. Wie präzise waren meine Technik- und Taktikvorstellungen?
15. Habe ich mir und meiner Technik vertraut?
16. Was habe ich besonders gut gemacht?
17. Was möchte ich beim nächsten Mal besser machen?
18. Was integriere ich beim nächsten Mal in den Wettkampf?
19. War meine Tasche sehr gut gepackt?
20. Was ist mir ganz besonders an mir aufgefallen?

Picke dir deine 10 wichtigsten Fragen heraus und gehe sie schriftlich ganz bewusst nach jedem Wettkampf durch. Du wirst damit immer besser und besser.

Viel Spaß und Erfolg dabei wünscht dir
Christoph Kleinbeck