

## Sportpsychologisches Tool

Eigene Checklist

**Ziel des Tools: Reflektion der eigenen mentalen Verfassung (Gedanken, Anspannung, Verhalten, Gefühle) vor einem guten und schlechten Wettkampf**

Dieses Tool ist hilfreich, um die Unterschiede in der mentalen Vorbereitung auf Wettkämpfe besser wahrzunehmen und der Athletin / dem Athleten aufzuzeigen, wie er seine Anspannung in Zukunft selbstständig besser beeinflussen kann.

### **Wie geht's?**

Die Athletin/ der Athlet sollte in Ruhe dieses Arbeitsblatt ausfüllen (siehe nächste Seite). Es hilft dabei, sich vorab den guten und den schlechten Wettkampf noch einmal schildern zu lassen, damit die Athletin/ der Athlet bereits gedanklich in der jeweiligen Situation ist, und sich so besser an die eigene mentale Verfassung erinnern kann.

---

**Arbeitsblatt: MENTALE VORBEREITUNG**

Vergleiche deine mentale Verfassung bei einem guten- mit der bei einem nicht so guten Wettkampf. Versuche dich dabei so genau wie möglich an jede Einzelheit des Wettkampfes zu erinnern. Vielleicht hilft es dir, die Wettkampfstätte so genau wie möglich vor deinem inneren Auge vorzustellen und dich daran zu erinnern, wer alles dabei war.

		Guter Wettkampf	Nicht so guter Wettkampf
<b>Körper</b>	Wie haben sich deine Muskeln angefühlt?		
	Wie hat sich dein Bauch angefühlt?		
	Warst du eher schläfrig oder voller Energie?		
	Wie waren dein Puls und deine Atmung?		
<b>Kopf</b>	Welche Gedanken gingen dir vor dem Wettkampf durch den Kopf?		
	Welche Bedeutung hatte der Wettkampf für dich? (War er dir wichtig oder unwichtig?)		
<b>Gefühl</b>	Hast du dich eher selbstbewusst oder ängstlich gefühlt?		
	Hast du dich auf den Wettkampf gefreut, oder wolltest du eher, dass er möglichst schnell vorbei ist?		
	Wie hast du dich vor dem Wettkampf allgemein gefühlt?		
<b>Verhalten</b>	Was hast du vor dem Wettkampf gemacht? (1h vorher, 1/2h vorher, 10min vorher, unmittelbar davor)?		
	Hattest du vor dem Wettkampf einen genauen Plan und warst gut sortiert oder bist du eher hibbelig umher gelaufen ohne feste Struktur?		