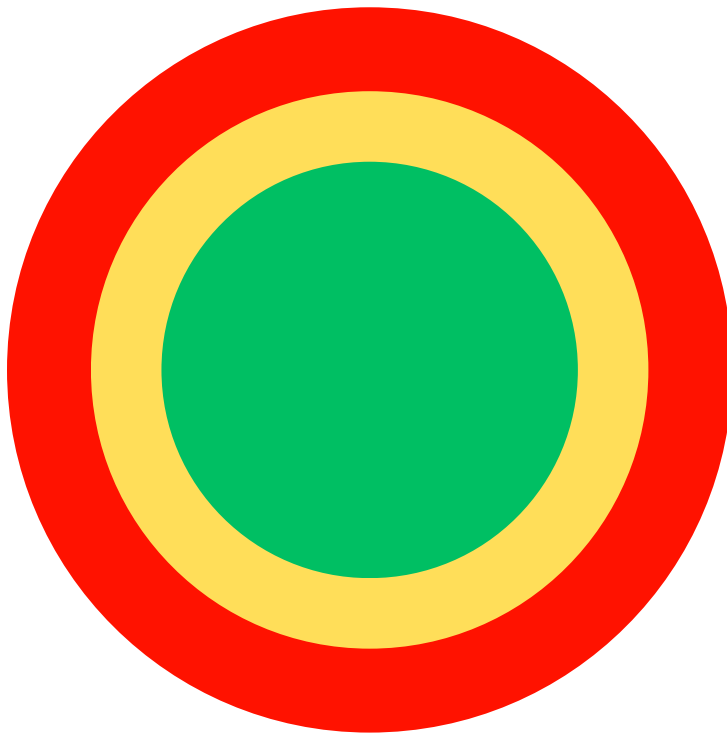


Arbeitsblatt: Kontrolle

Kontrolliere das Kontrollierbare

Sportler*innen Aufgabe:

Denke an deinen letzten Wettkampf und fülle die drei Kreise aus.



Was kann ich kontrollieren?
Beispiel: Mindset



Was kann ich beeinflussen?
Beispiel: Mitspieler*innen



Was kann ich nicht kontrollieren?
Beispiel: Wetter



Ziel

Fokussiere dich im Training und im Wettkampf vor allem auf die Dinge im grünen und gelben Kreis.



Du hast Lust auf sportpsychologisches Coaching? Dann melde Dich gerne bei uns:



info@kopfathleten.de



www.kopfathleten.de



+49 175 281 847 5