

## Bitte beantworte die folgenden Fragen ausführlich:

Was ist dein Ziel bezogen auf deine mentale Verfassung? Beispiele: „Nach Fehlern ruhig bleiben“, „Meine Gedanken kontrollieren“ ...

### Aufgabe

Werde spezifischer. Welche mentalen Gedankengänge haben dich bisher unglücklich gemacht und dafür gesorgt, dass du Spiele verlierst? Wie wirst du das von nun an ändern?

### Aufgabe

Wann wirst du das trainieren? Beispiel: „Ab sofort in jedem Trainingsmatch mindestens 1 Satz lang“, „im Auto“, ...

### Aufgabe

Erkläre dir selbst, warum es wichtig ist, dass du daran arbeitest deine Gedanken bewusst steuern zu können.

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

## Aufgabe

Wie trainierst du ab sofort dein Gedanken Bewusstsein? Wie machst du das genau? Welche Methode verwendest du dazu? Beschreibe es im Detail.

## Aufgabe

Schreibe alle Dinge auf, mit denen du dich im Detail nochmals auseinandersetzen möchtest und/oder die du mit Markus besprechen möchtest.

### @ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.