

# Zielsetzung

**Sei dir heute über deine Ziele bewusst**

## **PROZESS**

Sei gut vorbereitet bezüglich Ernährung / Trinken!

Sei dir bewusst wie viele und wie lange du Pausen zwischen den Ballwechseln und zwischen den Spielen machst. Wie gestaltest du diese?

Welche Körpersprache willst du heute signalisieren?

## **LEISTUNG**

Welche Schläge willst du heute spielen?

Welche Schläge machen keinen Sinn zu spielen, da zu unsicher?

## **ERGEBNIS**

**Visualisiere deinen Sieg im Detail für 60-90 Sekunden.**

@ 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.