

Ändere den Kanal

Es ist wichtig, dass du lernst, was den Unterschied **zwischen externer und interner Konzentration** ausmacht. Sehr gut wäre es, wenn du mit der Zeit von alleine feststellst, in welchem Moment der Fokus von einem Kanal zum nächsten wechselt.

Die 4 Kanäle

Kanal 1 – Weit & extern:

Hier konzentrierst du dich auf externe Faktoren. Zum Beispiel den Wind, die Platzbeschaffenheit, den Gegner...

Kanal 2 – Weit & intern:

Hier konzentrierst du dich auf deine Strategie, analysierst **kurz** was gerade im Spiel passiert: Wie waren deine vergangenen Entscheidungen? Was für erfolgreiche Bälle hast du bisher geschlagen?

Kanal 3 – Eng & intern:

Fokus auf Gedankengänge, Atmung, Gefühle,...

Kanal 4 – Eng & extern:

Fokus ist z.B. nur auf den Ball gerichtet

Es ist nicht nötig die 4 Kanäle die ganze Zeit zu beobachten. Wichtig ist es, wenn du feststellst, dass du in einem von ihnen feststeckst. Dein Kopfkino quasi beginnt loszulaufen. Sobald du das merkst ist es notwendig den Kanal zu ändern!

@ 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

In welchem „Kanal“ bist du in den vergangenen Matches öfters hängen geblieben?

Aufgabe

Was war die Folge aus diesem starren Blick auf einen Kanal?

Aufgabe

Was wirst du tun, wenn du ab sofort merkst, dass sich in einem „Kanal“ eine Negativ-Spirale entwickelt, die nicht förderlich ist?

@ 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.