

Um konstant dein bestes Tennis im Match zu spielen, musst du absolut „im Tunnel“ sein. Dafür ist es wichtig, dass du deine Gedanken kontrollieren kannst. In diesem Modul wirst du lernen wie du auf deine schlechten Gedanken aufmerksam wirst und deinen Fokus wieder hin zu den wirklich wichtigen Dingen lenken kannst.

Identifiziere deine negativen Gedanken

Aufgabe

In welcher Situation im Match oder im Training hast du dich sehr schlecht gefühlt?
Schreibe die Situation hier auf

Aufgabe

Welche „automatisch generierten“ negativen Gedanken hattest du in dieser Situation?

Es hilft dir vielleicht, wenn du deine Augen schließt und an die Situation zurück denkst und dich daran erinnerst, was du in diesem Moment zu dir selbst gesagt hast (z.B. „Versau es jetzt nicht wieder“, „Du kannst gegen sie/ihn eh nicht gewinnen“, „Es wäre furchtbar, wenn ich jetzt verlieren würde“)

Schreibe deine Gedanken hier auf

Gedanke 1

Gedanke 2

Gedanke 3

Schau dir deine Antworten an und kreise EINEN Gedanken ein, der sich für dich am gefährlichsten anfühlt und gleichzeitig am häufigsten in dir hochkommt.

@ 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.

Die nähere Betrachtung

Jetzt fühle einmal in dich hinein, wie du dich in dieser Situation gefühlt hast (z.B. frustriert, ängstlich, zweifelhaft, körperlich angespannt, enttäuscht, ungeduldig,...).
Schreibe deine Gefühle hier auf

Aufgabe

Wie hast du bisher auf diese Situationen reagiert (z.B. Angefangen schneller/riskanter zu spielen, sich weniger Zeit gelassen, zu viel Mühe gegeben, dich stark beeilt, zögernd)?

Schreibe alles was dich betrifft hier auf

Was passiert gewöhnlich als Ergebnis dieser Aktionen (z.B. du verlierst das Match, du verlierst total die Kontrolle, du neigst zu unnötigen Fehlern, du machst mehr Fehler als zuvor, du verlierst die Führung,...)

Schreibe alles was dich betrifft hier auf

@ 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.

Welche unterbewussten Annahmen hast du bisher automatisch getroffen, wenn du dir alles was du oben aufgeschrieben hast durchliest? (z.B. „Ich kann nicht gegen bessere Spieler gewinnen“, „In entscheiden Situationen versage ich“, „Diesen Schlag werde ich nie beherrschen“, „Ich werde nie meine Ziele erreichen)

Schreibe deine Annahmen hier auf

@ 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.