

Die Adler-Schleife

Diese Schleife soll dir dabei helfen nach einem gespielten Punkt einen Rhythmus zu entwickeln. Dieser hilft dir dabei im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht unnötige Kraft in die Gedanken (der Zukunft / Vergangenheit) zu stecken. Finde für dich heraus was für dich am besten funktioniert und behalte es dann bei, um dem Kopfkino ab sofort keine Chance mehr zu geben.

Aufgabe

Wie sieht die Adler-Schleife aus (mit deinen eigenen Worten)?

Aufgabe

In welcher Phase warst du bisher zu unaufmerksam?

@ 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

Was ist wichtig, wenn du wütend/aggressiv zwischen den Punkten wirst? Wie verhältst du dich?

Aufgabe

Was ist wichtig, wenn du zweifelnd/ängstlich zwischen den Punkten wirst? Wie verhältst du dich?

@ 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.