

Mobilisieren / Aktivieren

Du solltest ab sofort ein Gefühl dafür bekommen, ob du noch nicht „heiß genug“ bist oder ob es eher darum geht, dich emotional oder körperlich runter zu bringen. Mobilisieren hilft um dich warm zu halten.

Körperlich runter bringen würde bedeuten du musst mehr Pausen zwischen den Punkten und Spielen machen, um dich besser konzentrieren zu können. **Emotional runter bringen** würde bedeuten, deine positiven Gefühle zu verstärken und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.

Aufgabe

Hattest du bisher Situationen in denen du gemerkt hast, dass du nicht „heiß genug“ warst und deine Steifheit der Grund für einen Fehler war?

Aufgabe

Wie sieht eine Situation aus (aus deiner Erfahrung) in der du nicht heiß genug bist?

Aufgabe

Wie wirst du ab sofort handeln, wenn du merkst, dass du nicht „heiß genug“ bist?

Möglichkeiten wären: Auf der Stelle tänzeln, mit der Hand gegen den Oberschenkel schlagen, energischer Tonfall und Geschwindigkeit der Stimme beschleunigen (bei Selbstgesprächen), schnelles Gehen, die Atemfrequenz erhöhen, beim Aufschlag den Ball stärker auftippen oder beim Return auf der Stelle hüpfen.

@ 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 sieht der „Geheimplan“ aus? Wann wirst du diesen einsetzen?

Aufgabe

Du kennst nun das Konzept der emotionalen Waage. Wie hast du dich bisher verhalten (Verhältnis positive zu negativen Gefühlen)?

Aufgabe

Wie wirst du dich ab sofort verhalten bezogen auf deine Gefühle?

Aufgabe

Wie sieht es aus, wenn du dich ärgerst. Wie freust du dich? Beschreibe deine Gesten und deinen inneren Anfeuerungssatz/-spruch („Come on“, „Allez“, „Komm jetzt“, „Yes“,....)

@ 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 verhältst du dich ab sofort bei diesen Ereignissen:

Gegner macht einen guten Punkt (der dich evtl. ärgert)

Bisheriges Verhalten:

Neues Verhalten:

Du machst einen vermeidbaren Fehler

Bisheriges Verhalten:

Neues Verhalten:

Du machst einen guten Punkt

Bisheriges Verhalten:

Neues Verhalten:

@ 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.