

# Checkliste für dem Match

Beantworte folgende Fragen für dich vor dem Match

Auf was freue ich mich heute?

Verspüre ich Vorfreude?

Hast du eine Blockade im Kopf, warum du heute nicht gewinnen kannst?

Wenn ja, ist der Grund wirklich logisch?

Wie schätzt du deine Chancen heute ein zu gewinne? Sei realistisch!

Bist du heute der Kämpfer / der Stratege / der Dominator / der Spaßvogel?

@ 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.

## **Visualisierung**

**Erinnere dich an starke Leistungen in der Vergangenheit!**

Wann hattest du gute Phasen in einem Match/Training zuletzt?

Welche Schläge haben im Training/Match zuletzt sehr gut funktioniert?

**Fühle dich in diese Situationen nochmals hinein um Selbstbewusstsein aufzubauen. Werde dir darüber klar, dass du das heute wieder schaffen wirst!**

@ 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.