

MINDSET FÜR CHAMPIONS

1. Spiele in der Gegenwart. Such dir eine Sache, die dir dabei hilft.
2. Hör auf dir Sorgen über den Ausgang des Matches zu machen!
3. Lass die Gedanken über das was andere evtl. über dich denken einfach ziehen; hör auf die Gedanken der Anderen lesen zu wollen.
4. Halte alle Ablenkungen aus deinem Alltag aus dem Spiel heraus.
5. Spiele funktional, das Gegenteil wäre zu versuchen nur perfekte Schläge zu spielen.
6. Habe als Ziel Spaß zu haben anstatt zu ernst zu sein.
7. Richte deinen Fokus auf eine einzige Sache, wenn du spielst.
8. Mach es einfach und hör auf alles zu überdenken und zu Tode zu analysieren!