

# Selbsteinschätzung Mentale Fertigkeiten

		Trifft zu	...	nicht zu
<b>Ziele</b>	Ich plane mein Training / meinen Wettkampf vom Ziel her.	😊	😐	☹️
	Ich definiere meine Ziele sehr spezifisch und prägnant.	😊	😐	☹️
	Ich setze meine Ziele im Training um.	😊	😐	☹️
	Ich setze mir Ziele, die ich erreiche.	😊	😐	☹️
	Ich analysiere die Ursachen für Erfolg und Misserfolg.	😊	😐	☹️
<b>Vorstellungskraft</b>	Mir fällt es leicht, meine Bewegungen im Kopf ablaufen zu lassen.	😊	😐	☹️
	Während ich mir die Bewegung vorstelle, kann ich die Spannung und Entspannung der Muskeln spüren.	😊	😐	☹️
	Meine Erfolge sehe ich aus der Ich-Perspektive, als wären meine Augen eine Kamera.	😊	😐	☹️
	Meine Misserfolge sehe ich, als würde ich mich von außen (als Dritter) beobachten.	😊	😐	☹️
<b>Selbstvertrauen</b>	Ich beginne meinen Wettkampf mit selbstbewussten Gedanken.	😊	😐	☹️
	Ich behalte meine positive Einstellung während des gesamten Wettkampfes.	😊	😐	☹️
	Ich kann meine Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen.	😊	😐	☹️
<b>Motivation</b>	Beim Wettkampf gebe ich mein Bestes.	😊	😐	☹️
	Ich genieße einen engen Wettkampf.	😊	😐	☹️
	Ich motiviere mich durch positive Selbstgespräche.	😊	😐	☹️
	Wenn ich zurückliege, gebe ich noch lange nicht auf.	😊	😐	☹️
<b>Konzentration</b>	Meine Aufmerksamkeit ist während eines Wettkampfes immer gegeben.	😊	😐	☹️
	Ich kann mich in entscheidenden Situationen gut konzentrieren.	😊	😐	☹️
	Ich nehme meinen Körper und meine Psyche bewusst wahr.	😊	😐	☹️
<b>Blockaden</b>	Ich habe oft Angst vor dem Verlieren.	☹️	😐	😊
	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren werde.	☹️	😐	😊
	Ich ärgere mich während eines Wettkampfes über meine Fehler.	☹️	😐	😊
	Ich kann mit dem Wettkampfdruck schwer umgehen.	☹️	😐	😊
	In der Vorbereitungsphase, schwindet mein Selbstvertrauen.	☹️	😐	😊