

--MS 48 Sport--

Fragebogen zur Selbsteinschätzung MENTALE STÄRKE IM SPORT

		Stimme nicht zu				Stimme voll zu
Vorbereitung/Ziele						
1.	Ich setze meine Ziele im Training um	1	2	3	4	5
2.	Ich nehme immer sehr konkrete Ziele in Angriff	1	2	3	4	5
3.	Eine Trainingsanalyse mache ich nach jedem Training	1	2	3	4	5
4.	Mein großes sportliches Ziel ist in Zwischenziele gegliedert	1	2	3	4	5
5.	Zum Trainingsstart bin ich voll da	1	2	3	4	5
Selbstvertrauen						
6.	Ich kann auf meine sportliche Leistung vertrauen	1	2	3	4	5
7.	Ich beginne meinen Wettkampf mit selbstbewussten Gedanken	1	2	3	4	5
8.	In der Vorbereitungsphase schwindet mein Selbstvertrauen	5	4	3	2	1
9.	Ich behalte meine positive Einstellung während des Gesamten Wettkampfes.	1	2	3	4	5
10.	Ich kann innerhalb von 10 Sekunden 3 persönliche Stärken von mir ohne zu zögern aufzählen	1	2	3	4	5
Visualisierung						
11.	Mir fällt es leicht, meine Bewegung im Kopf ablaufen zu lassen	1	2	3	4	5
12.	Ich übe meine Bewegung zuerst im Kopf, bevor ich sie ausführe	1	2	3	4	5
13.	Ich weiß, wie sich meine Bewegungen anfühlen	1	2	3	4	5
14.	Wenn ich die Augen schließe, kann ich jedes Detail meines Zimmers genau sehen	1	2	3	4	5
15.	Ich stelle mir mein Ziel täglich vor und habe ein genaues Bild davon	1	2	3	4	5
Konzentration						
16.	Meine Gedanken schweifen während eines Wettkampfes ab	5	4	3	2	1
17.	Ich kann mich in entscheidenden Situationen gut konzentrieren	1	2	3	4	5
18.	Unerwartete Einflüsse bringen mich aus dem Konzept	5	4	3	2	1
19.	Ich kann nicht leicht durch Etwas abgelenkt werden	1	2	3	4	5
20.	Ich kann über einen längeren Zeitraum konzentriert zuhören	1	2	3	4	5

		Stimme nicht zu			Stimme voll zu	
Entspannung						
21.	Ich kann mich vor einem Wettkampf gut entspannen	1	2	3	4	5
22.	Ich bin vor dem Wettkampf zu angespannt	5	4	3	2	1
23.	Ich kann mich wenn nötig auf Knopfdruck entspannen	1	2	3	4	5
24.	Ich kenne die Alarmzeichen zu hoher Anspannung genau	1	2	3	4	5
25.	Es ist mir schon passiert, dass ich zu locker war	5	4	3	2	1
Motivation						
26.	Beim Wettkampf gebe ich mein Bestes	1	2	3	4	5
27.	Ich genieße einen engen Wettkampf	1	2	3	4	5
28.	Ich kann mich selbst gut motivieren	1	2	3	4	5
29.	Es fällt mir leichter, wenn mich andere motivieren	5	4	3	2	1
30.	Ich weiß wie es sich anfühlt voll motiviert zu sein	1	2	3	4	5
Angstmanagement						
31.	Ich habe oft Angst vor dem Verlieren	5	4	3	2	1
32.	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren werde	5	4	3	2	1
33.	Ich ärgere mich über meine Fehler während eines Wettkampfes	5	4	3	2	1
34.	Ich kann mit dem Wettkampfdruck schwer umgehen	5	4	3	2	1
35.	Ich weiß meine Schwachstellen genau	1	2	3	4	5
Selbstgesprächsregulation						
36.	Ich rede positiv mit mir selbst	1	2	3	4	5
37.	Ich kenne meine Selbstgespräche genau	1	2	3	4	5
38.	Ich weiß was zu tun ist wenn meine Gedanken negativ werden	1	2	3	4	5
39.	Ich sehe zuerst das Positive und dann das Negative	1	2	3	4	5
40.	Mir fallen spontan mehr Dinge, die ich gut kann als Dinge, die ich schlecht kann ein	1	2	3	4	5
Erholungs-Belastungsbilanz						
41.	Ich plane Ruhephasen in mein Training bewusst ein	1	2	3	4	5
42.	Ich sage, wann es mir zu viel wird	1	2	3	4	5
43.	Ich kenne die Alarmzeichen, wann ich eine Pause brauche	1	2	3	4	5
44.	Ich habe auch andere Ziele als ausschließlich sportliche	1	2	3	4	5
45.	Ich habe etwas, bei dem ich total zur „inneren Ruhe“ komme	1	2	3	4	5
Beziehung Trainer-Athlet						
46.	Ich respektiere und schätze meinen Trainer	1	2	3	4	5
47.	Mein Trainer weiß wie er mich anpacken muss	1	2	3	4	5
48.	Konflikte werden zwischen uns offen und ruhig ausdiskutiert	1	2	3	4	5

--MS 48 Sport--

Auswertung

Mentale Stärke	Erreichte Punktezahl	Mögliche Gesamtpunkte
Vorbereitung/Ziele		von 25
Selbstvertrauen		von 25
Visualisierung		von 25
Konzentration		von 25
Entspannung		von 25
Motivation		von 25
Angstmanagement		von 25
Selbstgesprächsregulation		von 25
Erholungs-Belastungsbilanz		von 25
Beziehung Trainer-Athlet		von 15
Gesamtwert →		von 240

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	> als 230	Mental sehr stark. Ein Sportpsychologe muss das Beste geben, um Ihnen etwas zu lernen.
☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	> als 210	Mental ziemlich stark. Ein paar Tricks können Sie noch besser machen.
☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	> als 190	Mental eher stark. Erreichen Sie ihr volles Potenzial durch mentales Training.
☹ ☹ ☹ ☺ ☺ ☺	> als 170	Mental eher schwach. Ihr Kopf macht Ihnen ab und zu einen Strich durch die Rechnung.
☹ ☹ ☹ ☹ ☺	< als 170	Mental momentan noch schwach. Ihr Gehirn ist ein Muskel, Sie können daran problemlos arbeiten.

„Siege werden im Kopf mitentschieden; Niederlagen auch!“