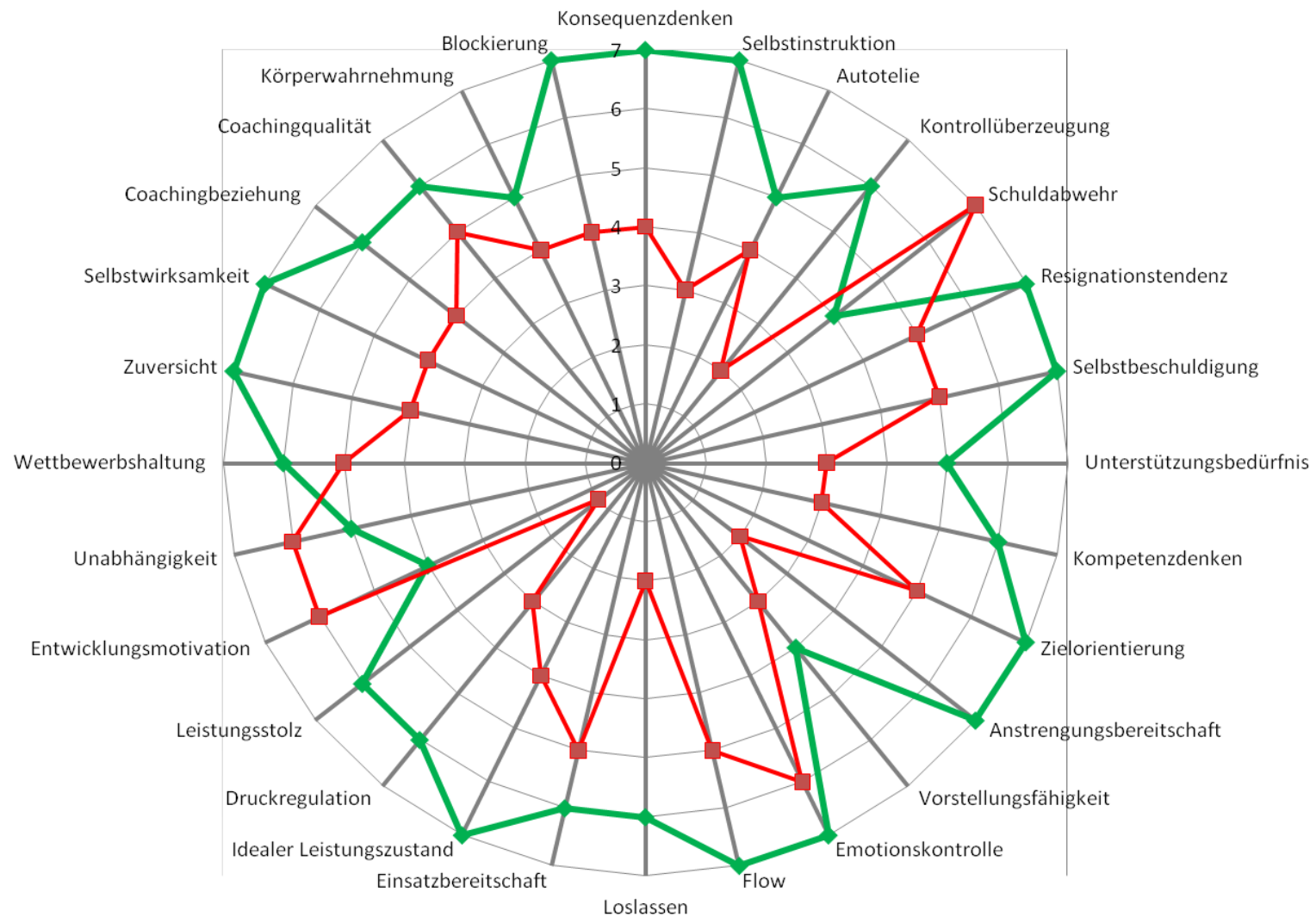


15 jähriger Athlet nach 9 Monate sportpsychologisches Training



Mein Erfolgsrezept

Konsequenzdenken	Ich konzentriere mich nur auf den Kampf und denke nur an den jetzigen Zeitpunkt
Selbstinstruktion	Ich sage zu mir, dass ich besser bin und gewinnen werde. Ich denke nur an das Positive.
Kontrollüberzeugung	Ich kontrolliere den Gegner ab der 1. Sekunde und setze meinen Stil durch.
Kompetenzdenken	Ich denke an das was ich kann und machen will.
Zielorientierung	Ich will mit sicheren und sauberen Techniken gewinnen.
Loslassen	Ich schalte kurz vor dem Kampf auf Autopilot um.
Druckregulation	Der Druck meines Gegners ist mindestens genauso groß. Deshalb nehme ich es locker und habe einen Vorteil.
Entwicklungsmotivation	Ich analysiere meine Kämpfe und schaue, was ich trainieren muss.
Zuversicht	Ich bleibe immer zuversichtlich, weil „Alles ist möglich“.
Körperwahrnehmung	Ich höre in meinen Körper hinein und handle dadurch schlau.
Blockierung	Ich höre auf meinen Trainer.

= FLOW