

--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 | | | | Stimme |

nicht zu

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!“