



# HEIMSOETH ACADEMY

Nehmen Sie sich Zeit  
zum Reflektieren.  
Beantworten Sie die Fragen  
rechts in schriftlicher Form.

Das Notieren der eigenen  
Gedanken, Gefühle und Impulse  
trägt dazu bei, den eigenen  
sportlichen Weg in die richtige  
Richtung zu bringen.

Was wir nicht aufschreiben,  
bleibt oft ziemlich ungenau  
und unbestimmt.

# SELBSTREFLEXION

Wo stehe ich jetzt?  
Welchen Bereich meines Spiels möchte ich verbessern?

---

---

Wo genau will ich hin (Ziele)?

---

---

Was hindert mich daran, das jetzt schon zu erleben?

---

---

Was brauche ich an inneren und äußeren Ressourcen,  
um mein Spiel zu verbessern? Was muss ich dazulernen?

---

---

Was sind meine konkreten nächsten (Handlungs-)Schritte?  
Was tue ich wo, wann und ggf. mit wem?

---

---

Wann möchten Sie, wo, mit wem, welches Training wie durchführen?

---

---

Woran erkenne ich, dass ich mit dem Training  
auf dem richtigen Weg bin?

---

---

Wer kann mich dabei unterstützen und fördern (Supportteam)?

---

---