



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 Sports (Kondition, Technik, Ausrüstung, Koordination, Taktik, Selbstvertrauen, Konzentration, ...) 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)?
