

Arbeitsblatt – Komm deinen Leistungsdruck auf die Spur

Der 1. Schritt zu einer besseren Bewältigung von Belastungen in deinem Sport besteht darin, möglichst genau die Situationen herauszufinden, die du als stressig empfindest. Beobachte, was mit dir in diesen Situationen geschieht. Versuche in den kommenden Tagen, dich selbst gezielt zu beobachten, wenn du dich unter Druck, gestresst oder überfordert fühlst.

Schritt 1:

In welcher Situation gerätst du unter Leistungsdruck?

Schritt 2:

Was genau passiert da?

Schritt 3:

Überlege, welche Gedanken und Gefühle du in dieser Situation hast. Was macht es so unangenehm?

Schritt 4:

Wie ist deine Reaktion in dieser Situation?

Arbeitsblatt – Komm deinen Leistungsdruck auf die Spur

Schritt 5:

Wie möchtest du dich in Zukunft, in dieser Situation fühlen und re-agieren, wenn sie wieder passiert?

Schritt 6:

Was kannst du nun tun, um deine derzeitige Einstellung und Verhaltensweise in deine gewünschte Re-aktionsweise zu verändern?