

INFO: Oft stehen die Fragen für dieses Arbeitsblatt direkt am Theoriepaket – du solltest es parallel durchgehen und hier oftmals lediglich deine Antworten aufschreiben.

1. Deine Situation:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ursache der Schmerzen / Verletzung ► Konsequenz

.....

.....

.....

.....

.....

3. Wie lange darfst du nicht belasten? Wie geht es danach weiter?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Kognitive Umstrukturierung („KU“):

..... ►

..... ►

5. Deine Parts:

► ►

► ►

6. Formuliere deine Ziele!

Kontrolliere, ob diese auch alle 5 SMART-Bereiche erfüllen.

.
.
.
.
.
.

7. Motivation

Mein Idol:

Mein Motivations-Song:

Mein Motto:

8. Stressoren – Was stresst dich? Wie könntest du es formulieren oder was könntest du tun, damit du das in den Griff bekommst?

.
.
.
.
.

9. Meine Stärken sind:

.
.
.
.
.
.
.

10. Falls du es noch nicht getan hast, leg dir ein Trainingstagebuch an! (als Hausübung)