

Arbeitsblatt 7-4

Performance-Cocktail



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, deinen optimalen Wettkampf zu erarbeiten. Überlege zunächst, wie du dich im Wettkampf am liebsten fühlen möchtest. Lasse dich erst dann durch die Emojis inspirieren. Übertrage diese Zustände in den dargestellten Kreis, in Form eines Tortendiagramms. Unterschiedlich große Anteile zeigen an, welcher Zustand im Vordergrund stehen sollte. Wähle maximal sieben Zustände aus.



Mein Performance-Zustand

- | | | | | |
|----------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------|
| ruhig | begeistert | stolz | aufgedreht, albern | wach |
| erfolgshungrig | gemocht, anerkannt | frech | entspannt, erholt | stark, mutig |
| nachdenklich | fröhlich, glücklich | konzentriert, fokussiert | nervös | warm |
| gemütlich, entspannt | cool, abgezockt | erleichtert | aggressiv | energiegeladen |
| neugierig | motiviert | ängstlich, beunruhigt | zufrieden | sicher, kontrolliert |
| selbstbewusst | entschlossen | wütend | schnell | durchsetzungs-kräftig |



Arbeitsblatt 7-5

Performance-Tunnel



Aufbauend auf dem Performance-Cocktail, hilft dir dieses Arbeitsblatt dabei, eine Routine zu erarbeiten, um den Cocktail zusammenzumixen. Überlege dazu, welche Handlungen und Gedanken dir helfen, den gewünschten Zustand zu erreichen. Bringe diese

Handlungsschritte in die entsprechende Reihenfolge, um dich so optimal auf den Wettkampf vorzubereiten. Am Start des Tunnels liegen dabei die ersten Schritte, während das Ende des Tunnels die letzten Handgriffe vor dem Start bilden.

