

# Mental Worksheet 1

**WICHTIGER HINWEIS:** Beantworte die Fragen dieses Worksheets am besten nach jedem Match, damit du zum einen selber siehst in welchen Situationen du nicht dein volles Potential abrufen kannst und du eine gewisse Klarheit darüber gewinnst. Und zum zweiten, damit wir dir passende Tipps und Anleitungen geben können, mit denen du den mentalen Aspekt immer mehr und mehr beherrschst.

Allein, wenn du dich mit diesen Fragen beschäftigst, wirst du automatisch immer besser werden, weil du gezielte zielführende Fragen stellst, mit denen du immer eine Stufe weiterkommst.

**Dieses Worksheet ist zwar kurz, aber sehr powervoll!** Stelle also bitte unbedingt nach jedem Match diese Fragen und mache dir auch gerne Notizen.

- 
- **Wie lief dein heutiges Match?**
  - **Was lief heute besonders gut?**
  - **Was lief heute nicht so gut?**
  - **Was genau war der Grund, weshalb es nicht so gut lief? (Hierbei ist es sehr wichtig Eigenverantwortung zu übernehmen.)**
  - **In welcher Situation tauchte dieses Problem auf?**
  - **Was wirst du das nächste mal konkret anders machen, wenn diese Situation wieder vorkommen sollte? (Überlege dir hier einfache und konstruktive Schritte.)**
  - **Schreibe diese Punkte am besten auf und lege dir einen Plan zurecht.**