

Mein Ritual

HINWEIS: Drucke dieses Blatt am besten für dich aus und bewahre dieses immer gut auf. Nutze dieses Blatt und führe die Schritte wirklich vor jedem Match durch, damit sich ein Ritual bildet, mit dem du optimal auf ein Match vorbereitet bist.

Welche Schritte probiere ich für mein Ritual aus?

Probiere hier einige Schritte aus, die für dein Ritual in Frage kommen könnten. Du kannst auch einige Punkte aus dem Video für dich übernehmen. Sei hierbei kreativ und schaue für dich, welche Schritte gut zu dir passen können.

-

-

-

-

Welche Schritte haben für mich gut funktioniert und haben sich gut angefühlt und schreibe diese nieder...

-

-

-

-

Welche konkreten Schritte beinhaltet mein Ritual?

(Schreibe hier nach der Reihenfolge die Punkte auf, die für dich gut funktioniert haben. Die Schritte können natürlich mit der Zeit geändert und optimiert werden.)

-

-

-

-