TOP TENNIS
ELITE COACHING

Mein Selbstbild

HINWEIS: Dieses Worksheet ist von enormer Bedeutung und kann in so ziemlich allen Lebensbereichen angewendet werden. **Bewahre dieses Blatt also unbedingt für dich auf.**

Erst wenn du weißt, wo du dich aktuell befindest, kannst du auch für dich herausfinden, woran du konkret arbeiten musst, um dort hinzukommen, wo du hinmöchtest.

Wie schätze ich mich aktuell auf dem Platz ein?

Knallhart ehrlich sein: Stärken, Schwächen, Einstellung, Selbstbewusstsein, Gefühlslage etc.

Alle Inhalte von Online Tennis lernen (Videos, Dokumente, E-Books, Downloads) sind urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung von Kopien oder einer Wiedergabe in der Öffentlichkeit des Programms ist nicht gestattet. Zuwiederhandlungen werden strafrechtlich verfolgt und angezeigt.

TOP TENNIS
ELITE COACHING

Mein neues Selbstbild

Notiere nun für dich, wie du dein optimales Selbstbild vorstellst und wo du gerne hinmöchtest. Schreibe alles mögliche auf, was dir einfällt. Gehe anschließend dieses Selbstbild vor jedem Match einmal durch, damit du dieses mit der Zeit verinnerlichst.

Wie sieht mein optimales Selbstbild aus?

Notiere dir im Detail, wie du dir dein optimales Tennisspiel vorstellst und wo du gerne hinmöchtest:

Alle Inhalte von Online Tennis lernen (Videos, Dokumente, E-Books, Downloads) sind urheberrechtlich geschützt. Die Verbreitung von Kopien oder einer Wiedergabe in der Öffentlichkeit des Programms ist nicht gestattet. Zuwiederhandlungen werden strafrechtlich verfolgt und angezeigt.