

# PERFEKTE VORBEREITUNG



**WICHTIG:** Achte hierbei unbedingt darauf, die Dinge für dich herauszufinden, die dir vor deinem Match gut tun. In meinem Video habe ich dir einige Punkte mit auf dem Weg gegeben, die auch du für dich nutzen kannst. Teste also für dich, was gut funktioniert und gehe anschließend diese Checkliste vor jedem Match einmal durch, damit du eine gewisse Routine entwickelst und auch die besten Resultate damit erzielst.

## DINGE, DIE ICH VOR JEDEM MATCH DURCHGEHE:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## ANMERKUNGEN: