

Mentale Rundenanalyse

Name: _____

Datum: _____

1. Habe ich bei jedem Schlag mein Bestes gegeben?

Ich habe weder innerlich aufgegeben, noch kann ich sagen, ich hätte besser gespielt, wenn ich mich mehr angestrengt hätte. Ich habe das Risiko auf mich genommen, trotz vollem Engagement eventuell kein gutes Ergebnis zu erzielen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Habe ich zu keiner Zeit Rechtfertigungen vorgebracht - weder vor mir noch vor anderen?

Entschuldigungen habe ich nicht gebraucht, da ich mich immer voll verantwortlich gefühlt habe.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. War meine Einstellung jederzeit optimistisch - auch in den widrigen Situationen?

Je größer die Probleme wurden, desto entschlossener habe ich daran gearbeitet. Ich bin geduldig geblieben und habe beharrlich mein Programm durchgezogen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Hatte ich mich während der Runde vollkommen unter Kontrolle?

Ich sah immer aus wie ein Sieger, unabhängig vom Score. Ich sah so aus, wie ich mich fühlen wollte.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Habe ich das Spiel - unabhängig von guten Resultaten - genossen?

Mir gelang es, Belohnung im Augenblick zu finden, statt nur durch gute Ergebnisse.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Habe ich etwas dazugelernt?

Die erfolgreichen Schläge haben zwar Spaß gemacht; meine Fehler gaben mir jedoch die Gelegenheit, etwas dazuzulernen.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---