

Der Handlungsplan

Zusatzmaterial zum Hörbuch

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr



Die praktische Übungsanleitung Direkt im Training anwendbar!

«Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr»

Audio-CD, Laufzeit 65 Min
D-Pac, 12,0 x 12,0 cm
ISBN 978-3-86243-111-3
Draksal Fachverlag
14,95 €

Jetzt überall im
Buchhandel,
auch bei
Amazon

Wenn im Wettkampf folgendes passiert, ... dann verhalte ich mich so

Am Abend vor dem Wettkampf ist im Nachbarzimmer im Hotel eine laute Party.

1. mental: «Gut, dass ich für diesen Fall meine Oropax dabei habe.»

2. emotional: «Ich bin so perfekt vorbereitet! Hammer!»

3. Verhalten: Oropax verwenden

Ein vermeintlich schwacher Gegner zeigt in der ersten Runde eine hervorragende Leistung.

1. mental: «Am Ende wird abgerechnet. Ich besinne mich jetzt auf mein eigenes Spiel»

2. emotional: «Freut mich für ihn, dass er endlich mal gutes Tennis spielt! So ist es spannend für's Publikum»

3. Verhalten: Einfach von Aktion zu Aktion neu konzentrieren und das eigene Spiel vorbildlich durchziehen.

Wenn im Wettkampf folgendes passiert, ... dann verhalte ich mich so

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten:

1. mental:

2. emotional:

3. Verhalten: