

Persönliches Leistungsprofil - Mentales Training

Name: _____ Datum: _____

	Immer:	Oft:	Manchmal:	Selten:	Nie:
1. Ich sehe mich im Wettbewerb eher als Verlierer statt als Gewinner.	1	2	3	4	5
2. Während des Wettkampfes werde ich leicht wütend und frustriert.	1	2	3	4	5
3. Ich bin schnell unruhig und verliere während des Wettkampfes mein Ziel aus den Augen.	1	2	3	4	5
4. Vor dem Wettkampf stelle ich mir vor, wie ich optimal spielen werde.	5	4	3	2	1
5. Ich bin hochmotiviert und gebe mein Bestes.	5	4	3	2	1
6. Ich erlebe starke positive Gefühle während des Wettkampfes.	5	4	3	2	1
7. Ich denke positiv während des Wettkampfes.	5	4	3	2	1
8. Ich glaube an mich als Spieler.	5	4	3	2	1
9. Ich werde nervös und ängstlich im Wettkampf.	1	2	3	4	5
10. Durch kritische Wettkampfsituationen scheint mein Verstand mit 200km/h zu rasen.	1	2	3	4	5
11. Ich übe mental meine technischen Fähigkeiten	5	4	3	2	1
12. An den Zielen, die ich mir als Spieler gesetzt habe, arbeite ich hart.	5	4	3	2	1
13. Ich genieße den Wettkampf, auch wenn ich einer Menge von Problemen gegenüber stehe.	5	4	3	2	1
14. Ich führe während des Wettkampfes negative Selbstgespräche.	1	2	3	4	5
15. Ich verliere schnell mein Selbstvertrauen.	1	2	3	4	5
16. Durch Fehler bekomme ich negative Gedanken und Gefühle.	1	2	3	4	5

Immer: Oft: Manchmal: Selten: Nie:

17. Ich kann störende Gefühle verdrängen und mich auf das Wichtigste konzentrieren.

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

18. Es fällt mir leicht, mir einen Sport in Bildern vorzustellen.

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

19. Ich muss nicht gezwungen werden, hart zu trainieren. Ich bin selbst mein bester Antreiber.

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

20. Wenn sich während des Spiels die Dinge gegen mich wenden, flauen meine Gefühle schnell ab.

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

21. Egal was passiert, ich gebe 100 % Anstrengung während des Spiels.

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

22. Ich kann während des Spiels meine Leistungsbergrenze erreichen.

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

23. Ich verkrampfe während des Wettkampfes.

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

24. Meine Gedanken verwirren mich im Spiel.

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

25. Ich stelle mir schwierige Situationen vor, die ich bereits vor dem Turnier bewältigt habe.

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

26. Ich gebe alles was nötig ist, um mein Potential als Spieler voll auszuschöpfen.

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

27. Ich trainiere mit starker, positiver Intensität.

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

28. Ich kann durch Kontrolle meiner Gedanken negative Stimmung in positive umwandeln.

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

29. Ich bin ein mental starker Spieler.

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

30. Unvorhersehbare Situationen und Widrigkeiten bringen mich völlig aus dem Konzept.

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

31. Wenn ich spiele, ertappe ich mich dabei, dass ich über vergangene Misserfolge und verpasste Chancen nachdenke.

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

32. Ich nutze positive Bilder während des Spiels, die mir helfen, eine bessere Leistung zu erzielen.

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

33. Ich wirke gelangweilt und ausgebrannt.

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

34. Schwierige Situationen inspirieren mich und spornen mich an.

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

	Immer:	Oft:	Manchmal:	Selten:	Nie:
35. Mein Trainer würde sagen, dass ich eine gute Einstellung habe.	5	4	3	2	1
36. Nach außen präsentiere ich das Bild eines Kämpfers mit Selbstvertrauen.	5	4	3	2	1
37. In kann in verwirrenden Spielsituationen Ruhe bewahren.	5	4	3	2	1
38. Meine Konzentration kann leicht unterbrochen werden.	1	2	3	4	5
39. Ich kann Dinge lebhaft fühlen und sehen, wenn ich an mein Golfspiel denke.	5	4	3	2	1
40. Am Morgen wache ich auf und bin begeistert vom Spielen und Üben.	5	4	3	2	1
41. Golf gibt mir ein Gefühl von Freude und Erfüllung.	5	4	3	2	1
42. Ich kann Krisen in Chancen verwandeln.	5	4	3	2	1

Auswertung:

	Selbst-vertrauen:	Negative Energie:	Aufmerk-samkeit, Kontrolle:	Visualisieren:	Motivation:	Positive Energie:	Einstellung:
Nummerierung der Fragen:	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35
	36	37	38	39	40	41	42
Summe:							

Ergebnis:

- 30 - 26 Punkte: Ausgezeichnet !
- 25 - 20 Punkte: Verbesserungswürdig !
- 19 - 0 Punkte: Dringend verbessern !