

Psychologisches Training: Umformulieren von negativen Selbstgesprächen

Dieses Arbeitsblatt kann ein Athlet zur Umformulierung von negativen zu hilfreichen Selbstgesprächen nutzen. Das Blatt wird nach dem Aufschreiben in der Mitte getrennt und die Hälfte mit den negativen Inhalten vernichtet. Fortan sollen die hilfreichen Selbstgespräche im Training bewusst geübt und im Wettkampf angewendet werden.

Umformulieren von negativen Selbstgesprächen

Meine typischen negativen Selbstgespräche	Meine hilfreichen Selbstgespräche
<p>negativ vor dem Wettkampf</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>positiv vor dem Wettkampf</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>während des Wettkampfs</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>während des Wettkampfs</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>nach dem Wettkampf</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>nach dem Wettkampf</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

