

Möglichkeit zur Selbst- und Fremdeinschätzung für verschiedene Wettkampfsituationen									
Anleitung für Sportler:									
Versetzen Sie sich möglichst intensiv in die entsprechende Ausbildungssituation hinein. Ordnen Sie sich dann spontan der jeweiligen Aussage zu, die am besten auf Sie zutrifft.									
Anleitung für Trainer/Coaches:									
Stellen Sie sich – soweit möglich – Ihren Sportler möglichst lebhaft in der entsprechenden Ausbildungssituation vor.									
Wie wirkt der Sportler auf Sie? Treffen Sie dann eine spontane Zuordnung zu der Aussage, die Ihrer Meinung nach am besten auf den Sportler zutrifft.									
Hinweise zur Auswertung:									
Die Ampelfarben sollen eine Orientierung geben, es gibt allerdings keine verbindliche Vorgabe für die Auswertung. Diese ist für jeden Sportler individuell und muss im persönlichen Gespräch erarbeitet werden.									
So kann – je nach persönlicher Betroffenheit – bereits eine einzige rote Aussage, einen Coaching-Bedarf begründen. Oder es besteht Interesse, die Leistung auch bei überwiegend grünen und gelben Aussagen mit Hilfe eines Ressourcen-Coachings zu verbessern. Grundsätzlich gilt, dass überwiegend gelbe und rote Aussagen auf einen Coaching-Bedarf hinweisen. Zur Bearbeitung können Selbstcoaching-Methoden oder die kurzfristige Begleitung durch einen ausgebildeten Coach genutzt werden.									
Beleuchten Sie die nachstehenden Punkte jeweils getrennt für die verschiedenen Kontexte:									
Subjektiv oder antizipierte negative Bewertung der eigenen									
Subjektive oder antizipierte negative Bewertung der eigenen Leistung durch andere (z.B. Wettkampfrichter,									
Stimmen, Zurufe von Trainer, Mitspieler, Gegenspieler									
Publikumsreaktionen der eigenen bzw. gegnerischen Fans									
Schiedsrichterentscheidungen und deren Ausgeliefertsein									
Anderen und deren Meinung ausgeliefert sein und entstehende Hilflosigkeit, Trauer, Ärger, Wut etc.									
Negative Bewertung der Wettkampfstätte (große Halle, Kabinen, schlechte Bedingungen)									
„Trainingsweltmeister“-Phänomen: TOP im Training, Flop im Wettkampf und eigene Reaktion darauf									
Stressige Zeit vor/nach der Verletzung (mühsames ReHa-Programm, fehlende Unterstützung, etc.)									
In der jeweiligen Situation sind Sie als Sportler oder ist Ihr Sportler ...									
	immer	überwiegend	manchmal	überwiegend	immer				
selbstbewusst									sich immer selbst verrückt machend
ruhig und gelassen									nervös und angespannt
konzentriert im Wettkampf/Spiel/Training									sehr leicht ablenkbar im Wettkampf/Spiel/Training
in der Lage, regelmäßig abzuschalten (Hobbys pflegen und Freunde treffen)									immer der Meinung, keine Pause machen und sich keine Belohnungen gönnen zu dürfen
ausgeschlafen und ausgeruht									häufig unausgeschlafen (ggf. Schlafstörungen) und unausgeruht
körperlich fit									beklemmt und angespannt (ggf. körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Magenschmerzen)
in der Lage, eine gute Selbsteinschätzung über den eigenen Leistungsstand zu geben									mit großen Selbstzweifeln und Versagensangst versehen (Horrorzenarien schwirren im Kopf)
zuversichtlich, im Wettkampf/Spiel auf jeden Fall erfolgreich zu sein									sehr pessimistisch und eher der Meinung vielleicht zu verlieren
mit dem Gefühl unterwegs, das Ergebnis selbst in der Hand haben									mit einer absoluten Hilflosigkeit und Panik unterwegs, das Ergebnis nicht selbst beeinflussen zu können
im Leistungsvergleich mit den anderen Wettkämpfern gelassen									im Leistungsvergleich mit den anderen Wettkämpfern unter einem enormen Konkurrenzdruck
unabhängig von der Entwicklung der anderen Sportler									sofort verunsichert bei den Berichten über Entwicklung der anderen Sportler
voller Wettkampfvorfreude									voller Wettkampfstress
nach Fehlern auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten									nach Fehlern total verunsichert
Folgende Glaubenssätze gehören zum Sprachgebrauch oder bestimmen die Gedanken:									
Ich schaffe das!									Ich verliere bestimmt !
Ich habe genug trainiert! Ich bin gut vorbereitet!									Mir fehlt noch ganz viel Training! Ich schaffe das nicht mehr in der verbleibenden Zeit!
Ich werde eine gute Leistung abliefern!									es kommt bestimmt etwas vor, was ich nicht kann!
Ich werde meine persönliche Bestleistung bringen!									Die anderen sind bestimmt alle besser!
Fehler sind okay, wenn ich daraus lerne!									Fehler sind das Schlimmste, was mir passieren kann!