

# Selbst-Test Sportpsychologie

Ziele	Ich plane meine Ziele.	☹️☹️☹️
	Ich unterscheide zwischen Ergebniszielen, Leistungszielen und Prozesszielen.	☹️☹️☹️
	Ich plane meine Ziele sinnlich konkret.	☹️☹️☹️
	Ich habe Jahresziele, Makro-, Meso-, Mikroziele und setze sie in einem Trainingsplan auch um.	☹️☹️☹️
	Ich setze mir erreichbare Ziele, die in meiner Hand liegen.	☹️☹️☹️
	Ich analysiere die Ursachen für Erfolg und Misserfolg und leite daraus Trainingsziele ab.	☹️☹️☹️
	Ich dokumentiere mein Training.	☹️☹️☹️
	Ich weiß, was ich nach dem Leistungssport beruflich mache.	☹️☹️☹️

Mentaltraining	Während ich mir die Bewegung vorstelle, kann ich die Spannung und Entspannung der Muskeln spüren.	☹️☹️☹️
	Mir fällt es leicht meine Bewegungen im Kopf ablaufen zu lassen.	☹️☹️☹️
	Ich kann gut die Bewegung von Vorbildern kopieren.	☹️☹️☹️
	Nach Verletzungen nutze ich Mentaltraining, um dem Muskelabbau entgegen zu wirken.	☹️☹️☹️
	Ich nutze mentale Verfahren für den optimalen Ablauf der Prüfung.	☹️☹️☹️
	Meine Erfolge sehe ich aus der Ich-Perspektive.	☹️☹️☹️
	Meine Misserfolge sehe ich, als ob ich mich von außen beobachten würde.	☹️☹️☹️
	Meine Leistungen bleiben bis zum Ende der Prüfung konstant.	☹️☹️☹️

Selbstvertrauen	Ich behalte meine positive Einstellung während des ganzen Wettkampfes.	☹️☹️☹️
	Ich beginne meinen Wettkampf mit positiven Gedanken und führe positive innere Dialoge.	☹️☹️☹️
	Ich kann meine Trainingsleistung im Wettkampf beibehalten.	☹️☹️☹️
	Äußere Umstände, wie Zuschauer, Trainer etc., haben keinen Einfluss auf meinen Turnierverlauf.	☹️☹️☹️
	Wenn der Trainer mit mir schimpft bleibe ich ruhig.	☹️☹️☹️
	Feedback zu bekommen ist einfach und hängt mir nicht nach.	☹️☹️☹️
	Gegner, Zuschauer schüchtern mich nicht ein.	☹️☹️☹️

Motivation	Beim Wettkampf gebe ich mein Bestes.	☺☹☹
	Ich genieße einen engen Wettkampf.	☺☹☹
	Ich motiviere mich mit positiven Selbstgesprächen.	☺☹☹
	Wenn ich zurückliege kämpfe ich.	☺☹☹
	Ich bin diszipliniert im Training, Konditionstraining, Dehnung, Physio, Ernährung.	☺☹☹
	Während des Wettkampfes bin ich in einem Flowzustand	☺☹☹

Konzentration	Meine Aufmerksamkeit ist während des Trainings immer gegeben.	☺☹☹
	Ich kann mich in entscheidenden Situationen immer gut konzentrieren.	☺☹☹
	Ich nehme meinen Körper und meine Psyche bewusst wahr.	☺☹☹
	Meine Konzentration ist im Wettkampf fokussiert und wie ein Brennglas.	☺☹☹
	Ich kann mich während des Wettkampfes an taktische Varianten / Parcours / Alternativen erinnern.	☺☹☹

Regeneration	Ich habe Trainingspausen.	☺☹☹
	Die Regenerationszeiten optimiere ich zusätzlich mit Autosuggestionen und Selbsthypnose.	☺☹☹
	Vor Wettkämpfen mache ich Tapering.	☺☹☹
	Mein Ruhepuls liegt unter 60 Schlägen pro Minute.	☺☹☹
	Ich schlafe gut.	☺☹☹
	Ich achte auf Superkompensations-Abstandszeiten.	☺☹☹
	Ich führe zusätzlich Konditionstraining im aeroben und anaeroben Bereich neben meinem Techniktraining durch.	☺☹☹
	Während des Wettkampfes kann ich mich entspannen und die Pausen nutzen.	☺☹☹

Blockaden	Ich habe keine Angst zu Verlieren.	☺☹☹
	Vor dem Wettkampf kann ich gut schlafen.	☺☹☹
	Ich ärgere mich während des Wettkampfes nicht über Fehler.	☺☹☹
	Ich treffe während des Wettkampfes sichere Entscheidungen.	☺☹☹
	Ich sehe mich auf dem Siegereppchen.	☺☹☹
	Ich vertraue meinem Team/Pferd.	☺☹☹
	Ich kann mit dem Wettkampfdruck gut umgehen.	☺☹☹
	Im Vorfeld ist mein Selbstvertrauen stabil.	☺☹☹
	Ich gehe mit Freude in die Prüfung.	☺☹☹
	Ich kann mit meinem Trainer über alles reden.	☺☹☹
	Wir haben keine Spannungen im Team.	☺☹☹
	Alte Verletzung oder Unfälle belasten mich nicht im Training und Wettkampf.	☺☹☹
	Niederlagen hängen mir nur kurz nach.	☺☹☹
	In der Prüfung habe ich die gleiche Performance wie im Training.	☺☹☹

Jedes Smiley, was nicht lächelt, könnte nach dem Besuch eines Sportpsychologen lächeln und dir zu noch mehr Erfolg verhelfen.

Fragebogen angelehnt an Sterr, 2016