

Cool down!



Schritt 1:

Was hast Du bisher immer gemacht, um nach dem Spiel runterzufahren? Schreibe alle mentalen sowie körperlichen Strategien auf, die Dir in der Vergangenheit beim Herunterfahren geholfen haben: (nach Engbet & Kossak, 2021)

Körperliche Strategien:		
Mentale Strategien:		

Schritt 2:

Auf Basis Deiner bisher verwendeten Strategien, entwickelst Du nun Deine persönliche Cool-down-Routine. Achte bei der Entwicklung darauf, dass Du körperliche und mentale Strategien einbaust und miteinander verknüpfst. Das soll Dir dabei helfen, Deinen Körper und Deinen Kopf nach dem Spiel runterzufahren.

Meine persönliche Cool-down-Routine:

körperlich	mental
$\left(\right)$	\rightarrow
$\Big($	\rightarrow
$\Big($	\rightarrow