Mein konstruktives Selbstgespräch

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir dabei, Dein konstruktives Selbstgespräch vorzubereiten und zu entwickeln. Vor allem wenn Du noch wenig Erfahrung mit Selbstgesprächen hast, kann es hilfreich sein sich Sätze und Gedanken im Vorhinein für kritische Spielsituationen vorzubereiten.

(nach Engbert & Kossak, 2021)

Schritt 1:

Was sind für Dich kritische Situationen während eines Spiels die immer wieder vorkommen können:

- _____
- _____
- _____
- _____

Schritt 2:

Welche Sätze oder Gedanken würden Dir in diesen kritischen Situationen helfen? Versuche mit der Wenn-Dann-Regel (s. Playbook) mehrere Sätze zu formulieren:

- _____
- _____
- _____
- _____

Schritt 3:

Wie schaffst Du es Dich in kritischen Situationen an die vorher festgelegten Sätze zu erinnern? Versuche die vorbereiteten Gedanken an die Situation und einen dazugehörigen Fixpunkt, Geräusch, oder Geruch zu binden.

Ein Beispiel: Wenn Du auf das Eis läufst, dann ist es Zeit für den Gedanken: „Ich habe Bock aufs Spiel“ mit dem dazugehörigen Gefühl.
Deine Erinnerungsstrategie:

- _____
- _____
- _____
- _____