



My Winner Places



Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, Bereiche im Spiel festzulegen, in denen Du Dich sicher fühlst. Orte sind an sich nicht toxisch oder atoxisch. Überlege deshalb für Dich, welche Bereiche Dir am Spieltag helfen, Deinen Performance-Zustand aufzubauen. Welche Reize und Auslöser nimmst Du in diesen Bereichen wahr? Wie wirkt sich das wiederum auf Deine Emotionen (Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen) aus? Notiere auch Bereiche, die Du eher meiden möchtest. Für jeden „Toxic Place“ sollst Du einen „Winner Place“ finden! (Engbert & Kossak, 2021)

Winner Place

Toxic Place

Bereich:

Bereich:

Auslöser:

Auslöser:

Emotion:

Emotion:

Bereich:

Bereich:

Auslöser:

Auslöser:

Emotion:

Emotion:

Bereich:

Bereich:

Auslöser:

Auslöser:

Emotion:

Emotion: