

# Performance-Tunnel

Aufbauend auf dem Arbeitsblatt „Performance-Cocktail“, kannst Du mithilfe dieses Arbeitsblattes Deine Routinen festlegen, die Du benötigst, um in Deinen optimalen Spielzustand zu finden. Welche Gedanken und Handlungen unterstützen Dich dabei in den gewünschten Zustand zu kommen?

Für eine optimale Spielvorbereitung bringst Du Deine verschiedenen Handlungsschritte in der unteren Abbildung in eine entsprechende Reihenfolge. Trage Deine ersten Handlungsschritte am Start des Tunnels ein. Das Ende des Tunnels bildet dann die letzten Handgriffe vor dem Start.

(Engbert & Kossak, 2021)

