

# 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 Wettkampfsituationen vorzubereiten. (nach Engbert & Kossak, 2021)

## Schritt1:

Was sind für Dich kritische Situationen während eines Laufes/Wettkampfs etc. die immer wieder vorkommen können:

W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_

## Schritt2:

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

W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_

## Schritt3:

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 zum Startblock läufst, dann ist es Zeit für den Gedanken:

„Ich habe Bock auf den Lauf / zu zeigen was ich kann.“

mit dem dazugehörigen Gefühl. Deine Erinnerungsstrategie:

W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_