

Mein Konzentrationscheinwerfer

Dieses Arbeitsblatt soll Dir dabei helfen, Dich zur richtigen Zeit auf bestimmte Dinge zu konzentrieren. Gehe verschiedene Situationen während eines Wettkampfs/Laufs etc. in Deinem Kopf durch.

Wann solltest Du Deinen Konzentrationscheinwerfer wie einstellen? Finde verschiedene Beispiele für die vier Arten der Konzentrationsausrichtung und trage diese unten in die vier Felder ein. (Engbert & Kossak, 2021)



	Außen		
Weit	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"><p style="text-align: center;">Weit - Außen</p><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"><p style="text-align: center;">Eng - Außen</p><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>	Eng
	Innen		
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"><p style="text-align: center;">Weit - Innen</p><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"><p style="text-align: center;">Eng - Innen</p><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/><hr/></div>	