

## Performance-Tunnel

**Aufbauend auf dem Arbeitsblatt „Performance-Cocktail“, kannst Du mithilfe dieses Arbeitsblattes Deine Routinen festlegen, die Du benötigst, um in Deinen optimalen Leistungszustand zu finden.**

**Welche Gedanken und Handlungen unterstützen Dich dabei in den gewünschten Zustand zu kommen?**

**Für eine optimale Wettkampfvorbereitung 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)





# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



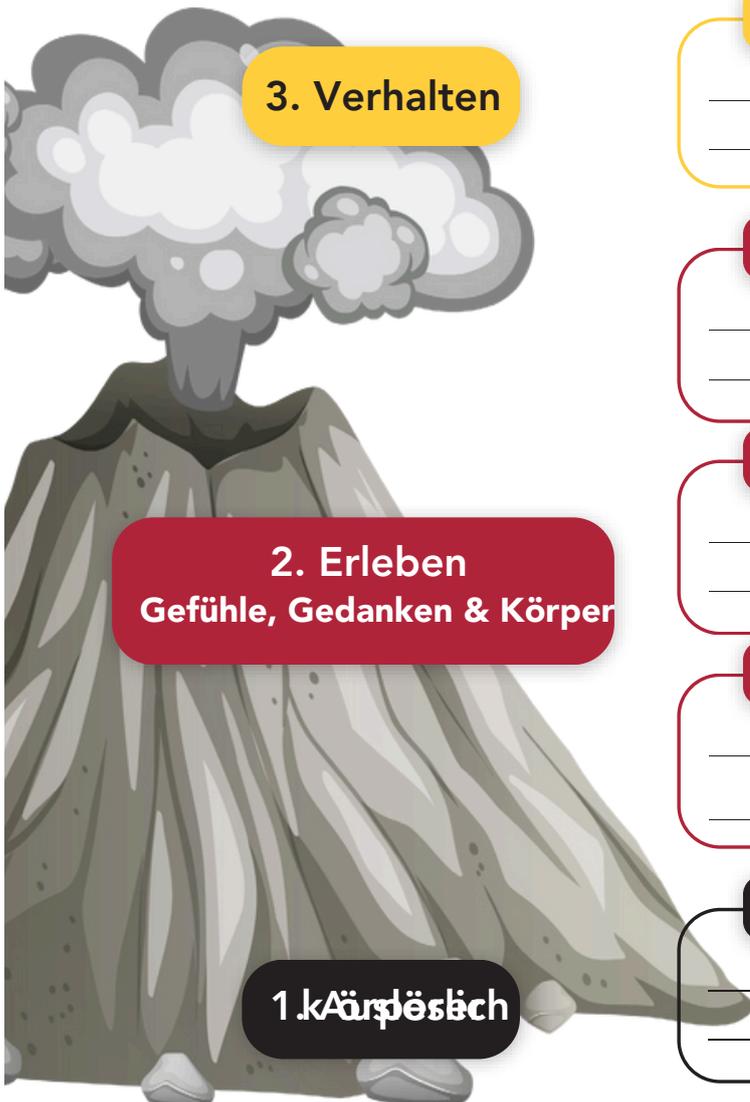
# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



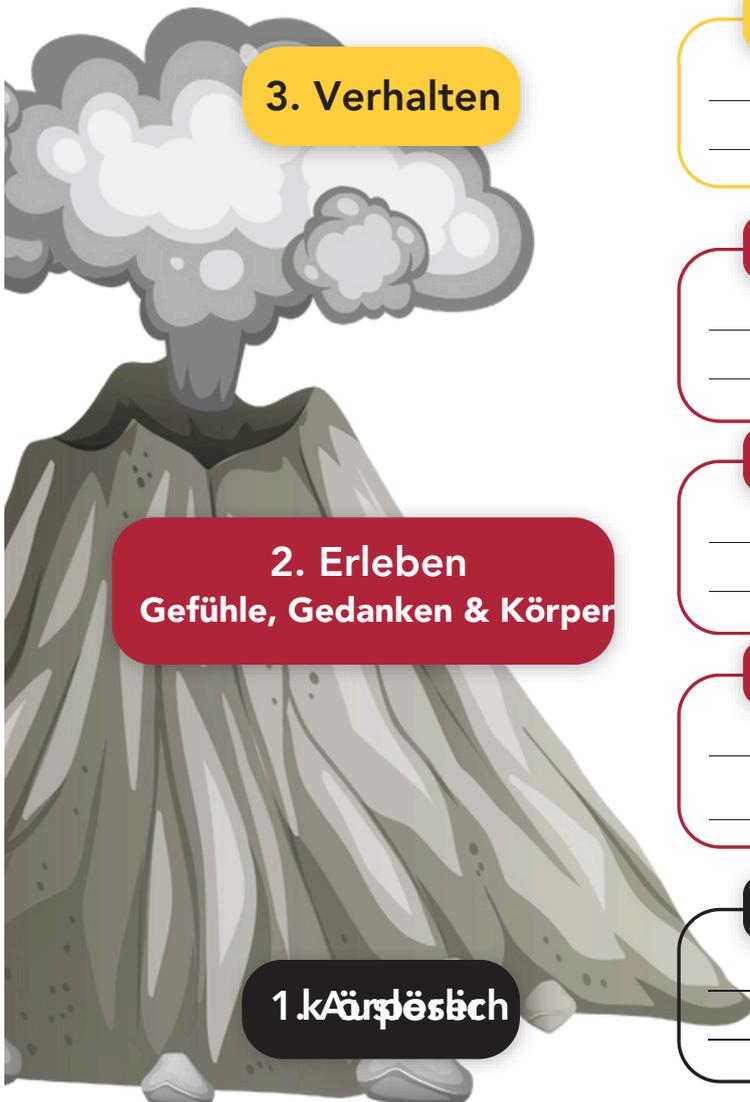
# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



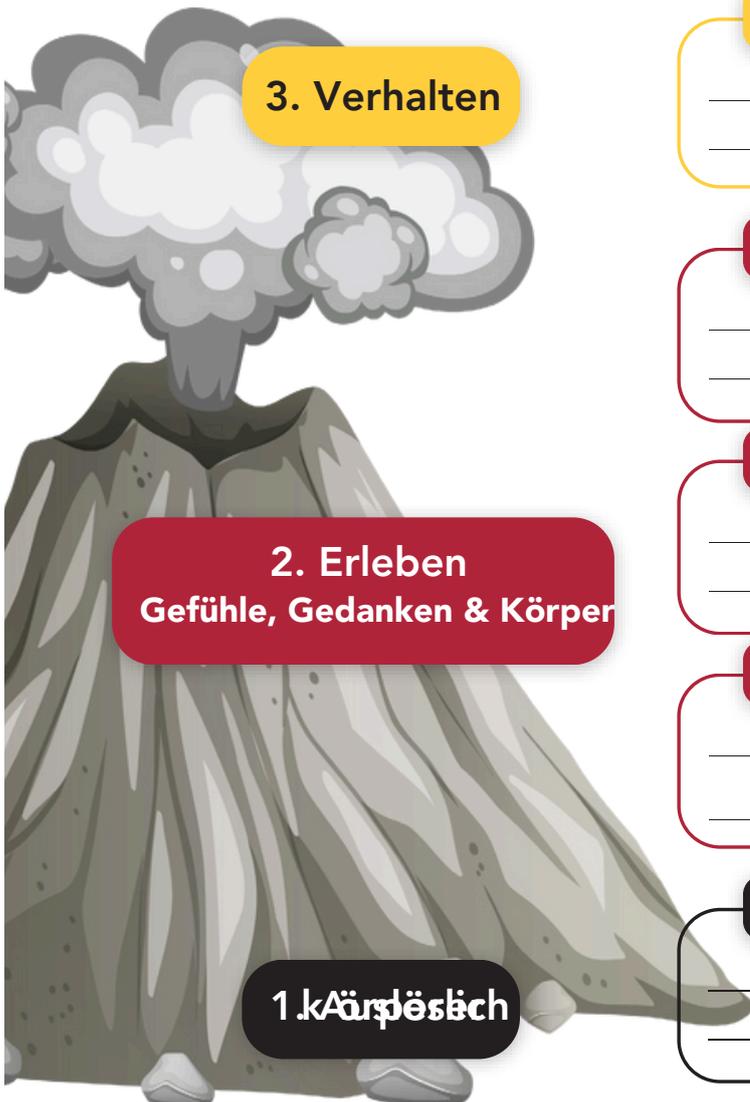
# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



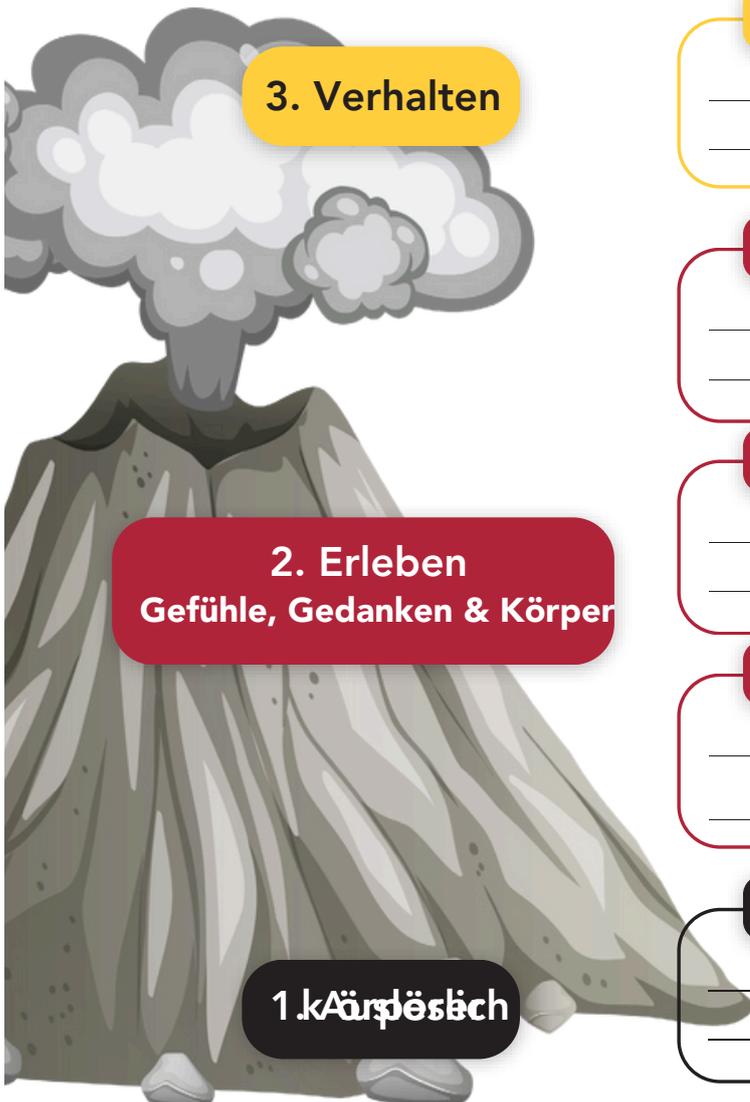
# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---



# Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufkommen sind. Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



**Verhalten**

---



---

**Körper**

---



---

**Gefühle**

---



---

**Gedanken**

---



---

**Auslöser**

---



---