

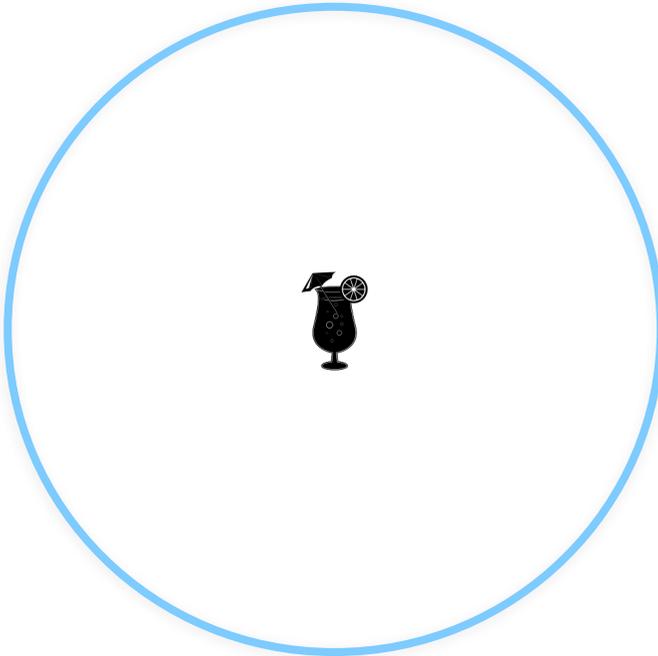
Performance-Cocktail

Mit diesem Arbeitsblatt sollst Du Deinen Zustand am Wettkampftag / im Lauf etc. erarbeiten.

Wie möchtest Du Dich am Wettkampftag / im Lauf am liebsten fühlen?

Wenn Du mehrere Gefühlszustände gefunden hast, kannst Du Dich durch die Emojis am unteren Ende des Arbeitsblattes inspirieren lassen.

Trage Deine Zustände in den unten abgebildeten Kreis in Form eines Tortendiagrammes ein. Unterschiedlich große Anteile im Tortendiagramm zeigen an, welcher Zustand im Vordergrund stehen sollte. Du solltest nicht mehr als sieben Zustände auswählen.



Performance Zustände

 **erholt**

 **begeistert**

 **stolz**

 **wach**

 **zufrieden**

 **sicher**

 **entschlossen**

 **motiviert**

 **neugierig**

 **selbstbewusst**

 **fröhlich**

 **frech**