



## ***Sportmentaltraining***

### ***Der Podcast mit Anne Marquardt und Tobias Baum***

#### **Folge 1 – Dein Rückblick auf deine Saison**

Schön, dass du dir unsere Podcastfolge angehört hast. Wir möchten dir gerne einen kleinen Einblick in unsere Arbeit geben und dich zur aktiven Umsetzung einladen. Der Podcast ersetzt keine individuelle Einzelsession. Nimm dir genügend Zeit, um die Fragen zu beantworten. Viel Freude dabei.

Was waren deine **mentalen**, **emotionalen** und **physischen** Herausforderungen?

#### **Mental:**

Auf einer Skala von 1-10, wie würdest du deine mentale Stärke stand heute einstufen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Welche Glaubenssätze oder negativen Gedanken hattest du über dich (zum Beispiel: Ich bin nicht gut genug, der Trainer sieht mich nicht, ich schaffe das nie etc.)



Was waren die Themen in der Saison?

(Zum Beispiel: Aufstieg, Abstieg, Verletzung, auslaufender Vertrag, Unstimmigkeiten im Team, mit dem Trainer etc. Kommunikationsprobleme...)

**Emotional:**

Auf einer Skala von 1-10, wie würdest du deine emotionale Stärke stand heute einstufen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie hast du dich über die Saison gefühlt? (Eher angespannt, sehr nervös oder hast du oft Druck verspürt?)



Welche Emotionen hast du vielleicht nicht rausgelassen und unterdrückt? Oder an der falschen Stelle rausgelassen?

Wie bist du mit deinen Emotionen umgegangen?

Hat sich deine Saison leicht und gut angefühlt?



**Physisch:**

Auf einer Skala von 1-10, wie würdest du deine physische Situation stand heute einstufen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie ging es dir physisch während der Saison?

Warst du verletzt?

Wie hat sich dein Körper/Athletik/Schnelligkeit/Kraft verändert?



Ernährung? Hast du dich damit beschäftigt? 😊

Schlafqualität? (Wie viel Stunden schläfst du? Schläfst du durch, oder wachst du nachts auf?)

Saison richtig geärgert hat?



Worauf bist du stolz und welche Erfolge konntest du feiern?

Was liebst du an deinem Sport?

Welche Menschen haben dich in dieser Saison beeinflusst und unterstützt?

Wofür bist du dankbar?

Beschreibe deine Saison in drei Worten!

- 
- 
- 

Wir hoffen, dass dir dieser Rückblick gefallen hat. In der zweiten Folge wird es um das Thema Regeneration gehen und in der dritten Folge um den Start in die neue Saison. Seid gespannt...