

## Wie gut sind meine Mentalen Fähigkeiten und meine Mentale Stärke

Datum:

		Trifft zu	mal ja, mal nein	Trifft nicht zu
<b>Selbstvertrauen</b>	Ich glaube an mich und mein Können			
	Ich gehe selbstbewusst in ein Prüfungssituation/Wettkampf/Turnier			
	Ich kann meine Trainingsleistung in Prüfungssituation/Wettkampf/Turnier abrufen			
	Ich behalte meine positive Einstellung während der gesamten Prüfungssituation/Wettkampf/Turnier			
<b>Ziele</b>	Ich habe für jede Trainingseinheit ein Ziel, das auf ein „Gesamtziel“ hinarbeitet			
	Ich setze meine Ziele während des Trainings um, bin dabei aber flexibel falls ein Anpassung nötig wird			
	Ich analysiere die Ursachen für Erfolge und Misserfolge, um daraus das weitere Vorgehen zu bestimmen			
<b>Vorstellungskraft</b>	Ich bin in der Lage, mir Bewegungen im Detail und mit all meinen Sinnen vorzustellen			
	Ich kann mir meinen Erfolg lebhaft und genau vorstellen			
	Ich kann unerwünschte Situationen im Kopf „umschreiben“ und mit einem positiven Ende versehen			
<b>Blockaden</b>	Ich kann mit Erfolgs-und Leistungsdruck schlecht umgehen			
	Ich bin sehr nervös vor neuen Situationen oder in Prüfungssituation/Wettkampf/Turnier			
	Ich ärgere mich über gemachte Fehler, statt mich auf die nächste Aufgabe zu konzentrieren			
	Ich mache mir Sorgen, dass ich mich blamieren oder durch einen Unfall verletzen könnte			

Auswertung unter: [Wie gut sind meine mentalen Fähigkeiten und meine mentale Stärke? - Erfolge erzielen \(ridersmind.de\)](http://ridersmind.de)

Notizen:

Was will ich als nächstes unternehmen?

Wie lautet mein Ziel?

Wer kann mich darin unterstützen?

Braucht mein Pferd Unterstützung, damit ich mein Ziel erreichen kann ?

[www.ridersmind.de](http://www.ridersmind.de)

Kontakt: [info@ridersmind.de](mailto:info@ridersmind.de) oder Dr. Birgit Harenberg 0178/4030540