



Wie findest Du Deinen idealen Leistungszustand?

Deinen Leistungszustand kannst Du auf drei Ebenen beeinflussen:

- 1) Gedanken (Kopf)
- 2) Gefühle (Herz)
- 3) Muskulatur (Körper)

Alle drei Komponenten hängen unmittelbar zusammen. Das was Du denkst, beeinflusst das, was Du fühlst. Das was Du fühlst, beeinflusst Deine Körperhaltung und Deine Power.

1 Gedanken

- 1) Sei Dir bewusst, dass Deine bewussten und unbewussten Gedanken einen maßgeblichen Einfluss auf Deine Leistung haben.
- 2) Du kannst auf der bewussten Ebene den Abruf Deines so genannten idealen Leistungszustands gedanklich unterstützen. Mit kleinen inneren Hilfestellungen bist Du mental voll da, wenn Du gefordert bist.
- 3) Auf der unbewussten Ebene steuern Deine Glaubenssätze Deine Gefühle und Deine Power. Mach Dir daher deine inneren Überzeugungen bewusst.

2 Gefühle

- 1) Mach Dir bewusst, dass der stärkste Antreiber deine Gefühle sind. Was fühlst Du, wenn Du Deinen Sport ausübst?
- 2) Was möchtest Du gern fühlen, wenn Du das Spiel/den Wettkampf etc. beginnst?
- 3) Verbinden sich deine Gedanken und Gefühle miteinander bzw. sind sie kongruent?

3 Körperhaltung / Muskulatur

- 1) Mach Dir bewusst, dass deine Körperhaltung auch durch deine Gedanken und Gefühle beeinflusst werden. Aus Deiner Körperhaltung lässt sich dein idealer Leistungszustand ableiten.
- 2) Finde Deinen **optimalen** körperlichen / muskulären Leistungszustand nicht deinen *besten*.
- 3) Hilf Dir mit kleinen inneren Anweisungen, damit Dein Körper weiß, was zu tun ist und Du schneller re-/agieren kannst.