

FLOW SAILING

BESSER SEGELN DURCH MENTALES TRAINING

Übungsblatt 10 – Dein persönlicher Flow-Channel

Beantworte diese Fragen gewissenhaft und ehrlich.

In welchen Segelsituationen hast du dich **überfordert** gefühlt?

Welche Bedingungen herrschten in dieser Segelsituation?	
Welches Segelboot habe ich gesteuert?	
Warum habe ich mich überfordert gefühlt?	
Was hätte ich in dieser Situation vermeiden können?	

In welchen Segelsituationen hast du dich **unterfordert** gefühlt?

Welche Bedingungen herrschten in dieser Flugsituation?	
Welches Segelboot habe ich gesteuert?	
Warum habe ich mich überfordert gefühlt?	
Was hätte ich in dieser Situation vermeiden können?	

Wann habe ich ein Flow-Gefühl beim Segeln erlebt?

Wie hat sich dieses Flow-Gefühl bei mir geäußert?	
Was habe ich dabei erlebt und gespürt?	
Welche Bedingungen herrschten in dieser Segelsituation?	
Welches Segelboot habe ich gesteuert?	