

Tennis-EUPHORIE Mental Check

Lerne Dich mit diesem Mental Check selbst kennen und finde heraus, ob ein Mental Coaching für Dich sinnvoll ist!

Wie ist Deine Leistung im Match im Vergleich zum Training?

Im Match wachse ich über mich hinaus		Ich spiele im Match wie im Training		Ich spiele im Training viel besser als im Match
5	4	3	2	1

Wie spielst Du bei wichtigen Punkten (Einstand, Breakball, Tiebreak, etc.)?

Ich nehme mein Herz in die Hand und bin mutig		Es ist abhängig vom Gegner		Ich spiele sehr passiv und hoffe, dass mein Gegner den Fehler macht
5	4	3	2	1

Wie ist Deine Körperhaltung und deine Körpersprache auf dem Platz?

Fast immer positiv		Mal so mal so		Fast immer negativ
5	4	3	2	1

Nutzt Du auf dem Platz Methoden, um Deine Emotionen in die gewünschte Richtung lenken?

Ich habe einige Werkzeuge, um meine Emotionen zu regulieren		Hin und wieder aber ohne großen Effekt		Ich weiß nicht, wie das funktionieren soll
5	4	3	2	1

Hast Du Werkzeuge, um auf dem Platz deinen Fokus zurückzuholen?

Ich weiß, wie ich mich zurückhole, wenn ich mal den Fokus verliere		Ich kenne ein paar Dinge, setze sie aber selten um		Ich habe keine Ahnung, wie ich meinen Fokus zurückholen kann
5	4	3	2	1

Lässt Du Dich von äußeren Einflüssen ablenken (Platzverhältnisse, Wind, Sonne, Gegner...)?

Ich konzentriere mich immer nur auf mein Spiel		Wenn die Einflüsse sehr stark sind, lenken sie mich ab		Äußere Einflüsse lenken mich stark ab
5	4	3	2	1

Tennis-EUPHORIE Mental Check

Denkst Du im Match oft über vergangene Punkte oder den Spielstand nach oder fokussierst Du dich auf den jetzigen Moment?

Ich konzentriere mich fast immer auf den jetzigen Moment	Ab und zu denke ich über vergangene Punkte nach	Ich denke oft den Spielstand und vergangene Punkte nach		
5	4	3	2	1

Gelingt es Dir nach Fehler nach vorne zu schauen und Dich auf den nächsten Punkt zu konzentrieren?

Ich hake Fehler direkt ab und konzentriere mich auf den nächsten Punkt	Es ist abhängig von der Art des Fehlers	Fehler beschäftigen mich und beeinflussen mein Spiel danach		
5	4	3	2	1

Trainierst Du deinen Fokus im Alltag durch Dinge wie Meditation, Achtsamkeitsübungen, o.ä.?

Ich trainiere meinen Fokus regelmäßig	Ich trainiere meinen Fokus ab und zu	Ich trainiere meinen Fokus fast nie		
5	4	3	2	1

Setzt Du Dir für dein Tennis Ziele (kurz-, mittel-, langfristig)?

Ich setze mir regelmäßig konkrete Ziele und verfolge diese	Ich setze mir hin und wieder Ziele, aber keine konkreten	Ich spiele einfach Tennis ohne mir Ziele zu setzen		
5	4	3	2	1

Interpretation:

10-25 Punkte:

Die mentale Ebene scheint dich auf dem Platz stark zurückzuhalten. Dein Entwicklungspotenzial in diesem Bereich ist sehr groß und ein Mental Coaching würde dein Tennis mit hoher Wahrscheinlichkeit auf ein neues Level heben!

26-40 Punkte:

In einigen Bereichen hält dich die mentale Ebene zurück. Durch ein Mental Coaching, das deine Schwachpunkte aus dem Weg räumt und deine Stärken noch mehr verbessert, könntest du endlich dein ganzes Potenzial entfalten!

41-50 Punkte:

Du scheinst mental schon auf einem sehr guten Weg zu sein. Ein Mental Coaching, das sich auf die wenigen noch vorhandenen Schwächen fokussiert, könnte deinem Spiel dennoch den letzten Feinschliff geben und dich mental unschlagbar machen!