

Deine Auswertung zum *Mental Performance Quick Check*

Zähle zusammen, wie oft Deine Ampel auf Grün, Gelb, Rot steht:

Die Ampel steht überwiegend auf Grün?

Gratulation! Weiter so! Stelle sicher, dass Du die guten Strategien beim Performen beibehältst! Da sind noch einige Ampeln auf Gelb oder Rot? Daran kann man gezielt arbeiten!

Die Ampel steht überwiegend auf Gelb, mit ansonsten einigen Grünen Ampeln?

Hier lohnt es sich, gezielt hinzusehen und zu überprüfen, was genau fehlt hier zu einer guten Performance Strategie, woran liegt es? Welche Themen sollten angegangen werden? Hier kann die **nachfolgende Liste mit Themen** eine erste Analyse bieten!

Die Ampel steht einige Male auf Gelb und ggf. auch mindestens einmal in den Bereichen A – I auf Rot, und zu wenig auf Grün?

Hier ist Handlungsbedarf, denn im Extremfall kann auch schon eine einzige rote Ampel die Performance massiv behindern. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn es ein „altes“ oder „negatives Erlebnis“ gibt, wie z.B. eine Verletzung, „Blamage“, Kritik, Fehler, oder sogar „Blackout“ bei einer früheren Herausforderung. Oft funkt uns das auch in die Gegenwart und behindert uns.

Die Ampel steht im Bereich J „Mentaltechniken“ einige Male auf Gelb oder Rot?

Daran lässt sich arbeiten! Zögere nicht, es lohnt sich für die eigene Leistungsfähigkeit, Performance und Souveränität hier etwas Zeit zu investieren!

Die gute Nachricht ist: an den Gelben und Roten Ampeln bzw. den entsprechenden Themen kann man arbeiten!

Mentale Stärke und gute Performance-Strategien sind nicht angeboren, sondern gelernt und trainiert! **Du hast es also selbst in der Hand**, mit mehr Leichtigkeit, Souveränität und Freude zu performen!

Ich habe mit meiner über Jahre entwickelten Expertise bereits unzähligen Menschen zu mehr Sicherheit und Leichtigkeit verholfen. Wenn auch Du wissen willst, wie Du vorankommen kannst, dann **nimm mit mir Kontakt auf** und wir führen in Kürze ein **kostenfreies Strategiegelgespräch**. Während dieses Gesprächs werden wir gemeinsam daran arbeiten, einen maßgeschneiderten Schritt-für-Schritt-Plan zu entwickeln, mit dem Du es schaffst zu der Performance zu gelangen, die Dir und Deinem Potenzial entspricht und mit der Du optimal zufrieden und leistungsfähig bist.

Buche hier Deinen persönlichen Termin für ein **kostenfreies Strategiegelgespräch!**

<https://dunja-lang-mentalcoaching.de/anfragen/>

Auswertung

			1	Ich kann bei Herausforderungen im Sport und Beruf konstant annähernd 100% abrufen.	A	Abliefern und Live-Performance
			2	Ich nutze mein Potenzial zu 100%, da ist nicht mehr drin.		
			3	Ich habe meine Ziele klar vor Augen. Meine Ziele passen zu meiner Lebensplanung. Das motiviert mich.	B	Ziele und Commitment
			4	Die von mir gewählten Ziele sind für mich persönlich attraktiv, klar definiert, und es gibt eine größere „Vision“, wofür ich diese Ziele erreichen will.		
			5	Ich habe vor einer Herausforderung, währenddessen und danach ein sehr gutes, fast 100% iges Gefühl von Vertrauen und Sicherheit sowie ein wirklich gutes Körpergefühl.	C	Selbstvertrauen und Zuversicht
			6	Ich fühle Zuversicht und innere Stärke im Leben und sehe keine Barriere oder Limit, mich kontinuierlich in meiner Performance weiter zu entwickeln. Ich lerne aus Feedback und kann mit konstruktiver Kritik gut umgehen.		
			7	Meine Erwartungen und die meines Umfelds an mich sowie meine inneren Dialoge und Selbstgespräche fördern meine Performance und behindern sie nicht. Ich gehe fokussiert und mit "freiem Kopf" in Herausforderungen.	D	Innere Dialoge und freier Kopf sowie Umgang mit Fehlern und Kritik
			8	Ich „verkopfe“ mich nicht und bei „Fehlern“ habe ich die auch zeitnah abgehakt, wenn es nicht ganz optimal läuft. Ich Sorge mich nicht darüber, was andere denken. Kritik beschäftigt mich nicht unnötig lange, ich bleibe emotional gelassen und stabil.		
			9	Ich kann meinen Energie- und Aktivierungslevel schnell und leicht hoch- und runterfahren, wie ich es brauche.	E	Aktivierung und Entspannung
			10	Ich kenne meine "Performance-Zone" bzw. den Bereich, in dem ich optimal aktiviert bin (IZOF/ Individual Zone of Functioning) und bringe mich vor und beim Performen leicht in diese optimale Zone.		
			11	Ich bleibe „locker“, egal was passiert. Mein Körper wird nicht „klamm“ und unflexibel, wenn ich Stress habe oder mich unter Druck fühle.	F	Stress Reaktionen, Emotionen und Ängste
			12	Ich fühle mich fit, fokussiert und leistungsbereit. Physiologisch ist mein Körper beim Performen optimal „im Flow“ – ich habe keine Ängste, Nervosität und Stressreaktionen, wie z.B. Atemnot, Blackout, etc. die mich behindern.		
			13	Ich habe keine „alten“ Erinnerungen, die mir ein ungutes oder „komisches“ Gefühl verursachen bzw. es steckt mir nichts „in den Knochen“, was mich behindert.	G	Störungen und Blockaden
			14	Ich habe „negative Erinnerungen“ soweit bearbeitet, dass diese „neutralisiert“ sind. Es funkt mir da nichts in meiner Leistung dazwischen.		
			15	Ich kann mich so konzentrieren und fokussieren, wie ich es brauche und es für optimale Performance hilfreich ist.	H	Fokussierung auf Performance
			16	Ich bin mental so gut trainiert, dass ich sofort IN meine optimale Physiologie, Fokussierung und Performance komme, d.h. „es“ auch sofort real erleben und aufrufen kann. Ich bin emotional und körperlich „nahe“ dran an der optimalen Performance.		
			17	Bewusstes Denken und intuitives Performen sind bei mir optimal abgestimmt und synchronisiert. Wenn ich denken muss, dann denke ich; und wenn ich etwas unbewusst, intuitiv und automatisch abrufen soll, dann funktioniert das automatisch.	I	Synchronisation Bewusstes und Unbewusstes – Flow-Erleben
			18	Beim "Abliefern" habe ich oft ein „Flow-Gefühl“, ich bin „Eins“ mit meiner Performance, bin komplett auf die optimale Performance fokussiert und performe mit Leichtigkeit.		
			19	Mein Selbstbild, was ich kann und was mein Potenzial ist, stimmen mit dem Fremdbild, z.B. von Trainern oder Publikum, überein. Ich verfüge über adäquate Selbstreflexion.	J	Mentaltechniken
			20	Meine Routinen und Automatismen, insbesondere meine direkte Vorbereitung bevor es losgeht, sind optimal abgestimmt.		
			21	Wenn mich etwas „bremst“, habe ich eine gute Vorgehensweise, schnell herauszufinden, was es ist und wie ich es abstellen kann.		
			22	Ich spiele die optimale Performance mittels eines "Drehbuchs" vorher mental durch und kann das, was ich für meine Herausforderung brauche, wirkungsvoll verankern und automatisch aktivieren.		
			23	Ich habe ein gutes Repertoire, mit Störungen jeglicher Art flexibel umzugehen.		
			24	Ich kann mit meiner Energie optimal haushalten und mich regenerieren, meine Akkus sind schnell wieder aufgeladen, ich schlafe gut und es gibt kein unnötiges oder längeres „Energieloch“.		
			25	Mein Gefühl, meine Gedanken, mein Körper inneres Netzwerk signalisieren mir in Bezug auf meine Performance „alles im grünen Bereich!“		
			26	Ich beherrsche und nutze Mentaltechniken in der Performance-Vorbereitung, die sich automatisiert und unbewusst dann aktivieren, wenn ich sie brauche und auch wenn es „eng“ wird oder bei „Störungen“.		
			27	Ich kenne und beherrsche die wichtigsten sportpsychologischen bzw. Mental-Techniken fürs Performen und arbeite kontinuierlich und motiviert an deren Verbesserung.		