

DEINE PERSÖNLICHE POST-GAME-ANALYSE



Nutze die POST-GAME-ANALYSE als Momentaufnahme für deine mentale Situation nach jedem Spiel. Beginne, deine Trigger zu analysieren, um nachhaltig mentale Stabilität und Stärke zu etablieren.

Denn: Nach dem Spiel, ist vor dem Spiel!

Die Analyse ist aufgeteilt in die Einheit Satz. Je nach Sportart kannst du die Einheit für dich anpassen.

Die Grundidee ist, nach jedem gespielten Satz deine mentale Situation unter die Lupe zu nehmen. Im besten Fall druckst du dir alles aus, um mit Stift tätig zu werden.

Die Analyse sollte unmittelbar nach dem Spiel stattfinden – zb in der Trainingseinheit danach. Gönn dir Zeit und Ruhe.

Teile dein Fazit mit der Mannschaft und dem Trainer.



Du hast Fragen oder brauchst weitere Begleitung?

Dann schreib mir ein paar Zeilen. Ich melde mich bei dir: maria@co-senz.com

CO•SENZ

Mental- & Bewegungskoching
- MEINE LEICHTIGKITE BEWEGT -

Maria Senz
+49.179.7277144
www.co-senz.com
www.die-sportpsychologen.de/maria-senz
[LinkedIn](#) * [Instagram](#) * [Powerblog](#)



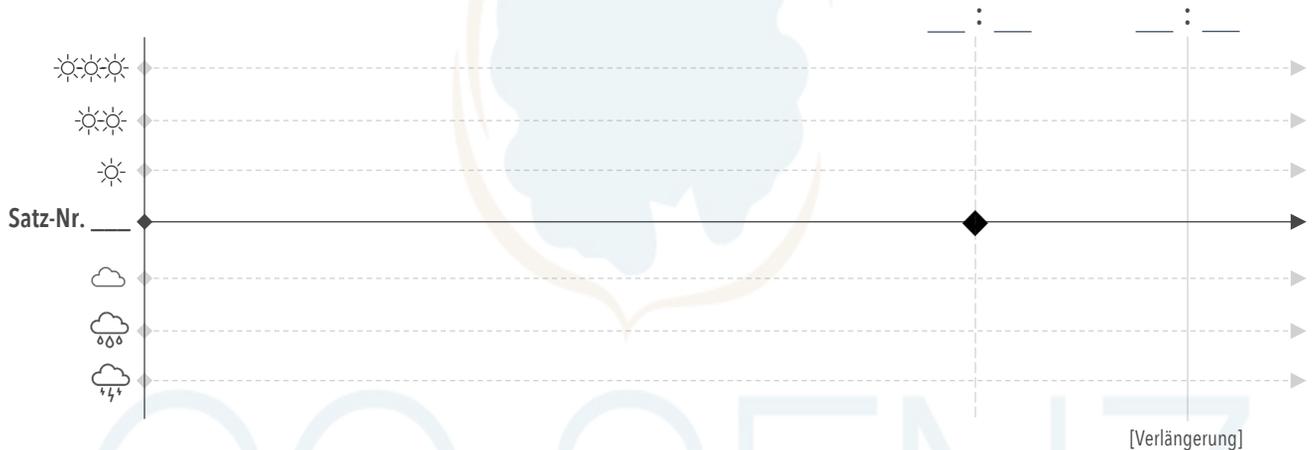
SATZ-NR



Dauer:

Punktstand:

1. Wie beschreibst du dich in diesem Satz mit einem Wort?
2. Mit welchem Gefühl bist du in den Satz gestartet?
3. Mit welchem Gefühl hast du den Satz beendet?
4. Welche Emotion hat dich angetrieben?
5. Welche Emotion hat dich blockiert?
6. Welches Ziel hast du dir für diesen Satz gesteckt?
7. Was/ wer hat dich durch den Satz getragen?
8. An welcher Stelle hat sich dein Kopf eingeschaltet?
9. Was ist dadurch passiert?
10. Welches Bild hast du dem Gegner von dir geboten?
11. Trage deine persönliche Leistungskurve in die vorbereitete Grafik ein:
 - Trage den finalen Punktstand ein, bei Verlängerung den entsprechenden Spielstand (zweite Linie).
 - Kreise deine erreichten Teampunkte ein.
 - Markiere deine Auszeiten, incl technische AZ mit
 - Skizziere die Kurve anhand deiner geschätzten Leistung – positiv oberhalb/negativ unterhalb der Mittellinie.
 - Schraffiere die Fläche oberhalb und unterhalb mit unterschiedlichen Farben/Mustern



12. Welches Tier beschreibt dich in der positiven Fläche? Welche Fähigkeit(en) habt ihr da gemein?
13. Welches Tier beschreibt dich in der negativen Fläche? Welche Fähigkeit(en) habt ihr da gemein?
14. Wie zufrieden bist du mit dem Satz auf einer Skala von 0-10?
15. Was bedeutet dir der Wert in Worten?

