

KONZENTRATIONSROUTINE (Z. B. VOR DEM ENTSCHIEDENDEN 7M)

- > Glaube an deine Stärken – Fokus auf dich selbst (ggf. auf ein Motivationswort zurückgreifen!).
- > Umfeld ausblenden bzw. GEDANKEN-STOPP-TECHNIK!
- > Bewusste Atmung!
- > Positives Ende im Kopf vorstellen – Ball gehalten, Atmosphäre, Jubel, Held!