

## UMGANG MIT FEHLERN

*„Ein guter Spieler macht immer verschiedene Fehler, ein schlechter Spieler macht immer wieder den gleichen.“*

### TRIPLE-A-PRINZIP

#### A 1 = AKZEPTANZ

- > Akzeptiere Fehler, denn sie gehören zum Sport dazu.
- > Übernimm Verantwortung!

---

#### A 2 = ANALYSE

- > Was hast du gut gemacht? (z. B. vorher einen Siebenmeter gehalten)
- > Fehler = \_\_\_\_\_  
Wie kann ich daraus lernen, was kann ich ändern bzw. besser machen? (Vorher mehr konzentrieren? Gespräch mit Trainer führen?)

---

#### A 3 = ABHAKEN

- > Du kannst nichts mehr daran ändern. Konzentriere dich nun auf die zukünftigen Aufgaben.
- > Evtl. Gespräch mit Trainer führen, der dir Lösungen aufzeigt.
- > Evtl. ein Ziel für das nächste Spiel formulieren.

---

### ÜBUNG: GEDANKENPROTOKOLL

Schreibe nun deine Reaktionen auf einen „Fehler“ im Training oder während des letzten Wettkampfs auf. Wie bist du damit umgegangen? Wie willst du dich ab sofort verhalten, wenn dir ein „Fehler“ unterläuft?