

Psyche					
<b>Einstellung</b>	... ich habe eine positive Einstellung bezüglich Lernen, Gewinnen und Verlieren.	... ich gebe 100%-igen Einsatz, unabhängig vom Spielstand.	... ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.	... ich respektiere die anderen und übernehme Verantwortung im Team. ... ich übernehme eine Vorbildfunktion.	... ich interessiere mich für das Vereinsleben und nehme aktiv teil.
<b>Zielsetzung und Ursachenklärung</b>	... ich kann mir einfache Ziele setzen. ... ich kann Geschehnisse auf einfache Art reflektieren.	... ich kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen. ... ich kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen und beziehe auch den Gegner in der Matchanalyse mit ein.	... ich kann SMART-Ziele setzen. ... ich beziehe die Ursachen für Erfolge und Misserfolge vorwiegend auf mich selber und auf kontrollierbare Faktoren.	... ich kann mir kurz-, mittel- und langfristige Ziele setzen. ... ich kann differenziert je nach Situation die Ursachen erklären (attributionen), so dass ich Selbstvertrauen aufbaue.	... ich erfahre Genugtuung in der Erreichung persönlicher Ziele. ... ich verfüge über gesunde Bewältigungsstrategien, unter anderem auch im Umgang mit Alterserscheinungen.
<b>Selbstkontrolle</b>	... ich kann mich in einem Match konzentrieren.  ... ich kenne einfache Atmungs- und Visualisierungstechniken. ... ich entwickle eine positive Körpersprache.	... ich kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. ... ich setze verschiedene Formen des Visualisierens ein. ... ich kann Atemtechniken gezielt einsetzen. ... ich kenne Formen, wie die Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann.	... ich kann fortgeschrittene Selbstkontrolltechniken anwenden. ... ich kann Fehler akzeptieren und mich neu auf den nächsten Punkt konzentrieren. ... ich sehe auch in schwierigen Situationen aus wie ein Sieger.	... ich kann mich maximal konzentrieren. ... ich verfüge über fortgeschrittene Visualisierungstechniken. ... ich kann Frust / Ärger in eine gesunde Aggressivität umwandeln und gewinnbringend im nächsten Punkt einsetzen. ... ich kann mit meiner Körpersprache meine Emotionen beeinflussen.	... ich behalte meine mentalen Fertigkeiten bis ins Alter. ... ich strahle Souveränität und Ruhe / Ausgeglichenheit aus.
<b>Rituale und Vorbereitung</b>	... ich kann selbständig einlaufen / aufwärmen.	... ich verfüge über eine Pre-Match-Routine.  ... ich kann Rituale zwischen den Punkten und in den Pausen anwenden.	... ich kann individualisierte Rituale und Pre-Match-Routinen anwenden.	... ich führe die Rituale unabhängig vom Spielstand aus.	... ich achte auf meine Gesundheit dank einer angepassten Vorbereitung.