

Sportcoaching

Fragen um sabotierende Überzeugungen aufzudecken.

(Jede Medaille hat zwei Seiten. Ein Sieg oder der Gewinn der Meisterschaft bringt nicht nur positive Veränderungen in das Leben des Betroffenen. Beispielsweise wird der Gewinn der Meisterschaft eine ganze Latte an gesellschaftlichen Verpflichtungen nach sich ziehen. Möglicherweise wird der Lebenspartner vernachlässigt oder ein anderes Lebensziel wie Schule, Ausbildung, ... muß zurückgestellt werden.)

Wenn wir die Meisterschaft/den Sieg in diesem Spiel holen, hat das folgende **positive** Auswirkungen auf mein Leben/auf die Situation der Mannschaft.

Wenn wir die Meisterschaft/den Sieg in diesem Spiel holen, hat das folgende **negative** Auswirkungen auf mein Leben/auf die Situation der Mannschaft.

Wenn wir die Meisterschaft/den Sieg **nicht erreichen** hat das folgende **positive** Auswirkungen auf mein Leben./auf die Situation der Mannschaft.

Wenn wir die Meisterschaft/den Sieg **nicht erreichen** hat das folgende **negative** Auswirkungen auf mein Leben./auf die Situation der Mannschaft.

Folgende Gründe machen es wahrscheinlich, dass ich mein sportliches Ziel erreiche/wir als Mannschaft unser sportliches Ziel erreichen..

Folgende Gründe machen es wahrscheinlich, dass ich mein sportliches Ziel **nicht** erreiche/wir als Mannschaft unser sportliches Ziel **nicht** erreichen..

Was macht es mir, aufgrund dessen was ich bin, unmöglich, dieses Ziel zu erreichen?

(Mögliche Antworten: Ich bin zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu schwach, Moslem, Hindu, Jude, Christ, Mann, Frau, untalentierte bei ..., zu faul, nicht motiviert genug, ...)

Was macht es mir aufgrund meiner Vergangenheit unmöglich, dieses Ziel zu erreichen?

Wenn es einen emotionalen Grund gäbe, aus dem ich dieses Ziel nicht erreichen könnte, würde er lauten ...

Um dieses Ziel zu erreichen , müsste ich ...

Was ich wirklich will, statt dieses Ziel zu erreichen, ist ...

An dieses Ziel zu denken, erinnert mich an ...

Ich wäre eher gewillt, dieses Ziel zu erreichen, wenn zuerst

Wie glaubwürdig ist für dich die Aussage: „Ich erreiche (mein Ziel) leicht und mühelos?“

Definiere das Maß der Glaubwürdigkeit auf einer Skala von 0 bis 10. 0 ist vollkommen unglaubwürdig, 10 ist 100% sichere Zielerreichung.