

## Mentaler Fokus am Start

### 1. Meine Fokuspunkte: Worauf will ich mich konzentrieren?

- ☞ Wähle 2–3 Dinge, auf die du dich unmittelbar vor dem Start konzentrieren möchtest. Beispiele: Atmung, Körperhaltung, Startsignal, dein Ziel, Startblock, ...

### 2. Mein Startmotto

- 🗣️ Finde ein kurzes Wort oder einen Satz, der dir Power gibt und dich zentriert (z. B. „Klar & schnell“, „Ich bin bereit“, „Vertrauen & Fokus“)

### 3. Was lenkt mich ab – und was hilft mir?

- 👉 Notiere typische Gedanken oder Ablenkungen vor dem Start – und was du tun kannst, um dich wieder auf dich zu fokussieren.

### 4. Meine Startroutine in 3 Schritten

- 🔄 Schreibe deine kleine mentale Routine für die letzten 30 Sekunden vor dem Start auf:

Ziel: Kurz, klar, individuell. Zum Beispiel: Atmen, Motto denken, Blick zum Wasser.

**Platz für Gedanken:**