


Stark durch Reflexion

 Dieses Blatt hilft dir dabei, nach dem Training oder Wettkampf kurz nachzudenken:

Was war gut? Was hast du gelernt?

Und was willst du beim nächsten Mal anders machen?

Denn: Wer regelmäßig über seine Erfahrungen nachdenkt, kann besser lernen, stärker werden und mehr aus sich rausholen – ganz egal, wie der Tag gelaufen ist. Das nennt man ein *Wachstums-Mindset*. Du weißt, dass du dich Schritt für Schritt verbessern kannst – durch Übung, Mut und deinen Kopf.



Datum: _____



Einheit: Training Wettkampf



1. Was hat heute gut geklappt? (Was lief besonders gut? Worauf bin ich stolz?)









2. Was habe ich heute gelernt? Was möchte ich beim nächsten Mal besser machen oder ausprobieren?









Mein Gedanke für das nächste Mal: Ein Satz, der mich stärken oder motivieren kann