

## Was war? Was ist? Was bleibt?

 **Welcher Moment hat mir heute dabei geholfen, mich weiterzuentwickeln? Warum?**

-----  
-----  
-----

**Was war mein erster Gedanke direkt nach dem Rennen/Wettkampf - und was denke ich jetzt mit etwas Abstand?**

-----  
-----  
-----

**Was habe ich heute unabhängig vom Ergebnis über meine Fähigkeiten gelernt?**

-----  
-----  
-----

**Was kann ich jetzt bewusst tun, um gut abzuschließen und meinem Körper & Kopf Erholung zu geben?**

-----  
-----  
-----