

Schatzkiste & Mülleimer

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, Deinen Lauf/Wettkampf etc. nach verschiedenen Gesichtspunkten auszuwerten. Anschließend kannst Du schauen, was Du in Zukunft beibehalten oder verbessern möchtest. (Engbet & Kossak, 2021)

**Erwartungen: Was hattest Du Dir für den Lauf/Wettkampf vorgenommen?
Welche Erwartungen hattest Du an Dich?**



Überraschungen: Gab es Ereignisse, auf die Du nicht vorbereitet warst?



Erfolge: Was lief gut? Worauf bist Du stolz?



Baustellen: Was würdest Du anders machen, wenn Du es könntest?



Um das Lauf/Wettkampf innerlich abzuschließen, ist es wichtig, die positiven Aspekte mitzunehmen und abzuspeichern. Genauso relevant ist es, alles, was nicht gut gelaufen ist, nach der Auswertung zu „entsorgen“ und sich nicht länger damit zu belasten.

In die Schatzkiste sollst Du alle positiven Aspekte eintragen, an die Du Dich weiterhin gerne erinnern möchtest. Alles was Du ausgewertet hast und was „zum Vergessen“ war, kommt in den Mülleimer. Nachdem Du alles notiert hast, kannst Du den unteren Teil des Arbeitsblattes abtrennen und den Mülleimer symbolisch entsorgen.




