

Selbsttrainings-Formular



- Überlegen Sie sich ein Übungsziel und notieren Sie es hinter "Mein Trainingserfolg für das Ziel:".
(z.B. "auf Schwierigkeiten gelassener reagieren" oder "sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren")
- Benoten Sie für jeden Tag Ihren Erfolg beim Erreichen dieses Ziels (10 = nahezu perfekt geklappt / 1 = hat heute gar nicht geklappt).
- Notieren Sie alles, was Ihnen beim Erreichen Ihres Trainingsziels hilft und alles, was es Ihnen schwer macht im unteren Teil des Formulars.
Für Ihr Training gilt dann: Hilfreiche Faktoren verstärken und behindernde Faktoren aus dem Weg räumen oder abschwächen.

Mein Trainingserfolg für das Ziel: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															

Was hilft mir und was machts schwieriger?

Was hilft bei der Umsetzung meines Trainingsziel?	Was erschwert die Umsetzung meines Trainingsziels?