

Um ein erfolgreicher Athlet zu werden oder zu sein, braucht man eine enorme mentale Leistungsfähigkeit. Je höher das Leistungsniveau in einer Sportart wird, umso größer werden auch die psychischen Belastungen. Nur Athleten, die selbständig denken und handeln, indem sie Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen, können in ihrem Sport erfolgreich werden. My-Pocket-Coach kann jedem Athleten auf diesem Weg helfen. Viele Fragen sollen den Sportler zu kritischen Überlegungen und Selbstreflexionen anregen, andere Karten enthalten wichtige Informationen oder Tipps zu verschiedenen mentalen Themengebieten. Die Übungen können helfen, gezielt mentale Faktoren zu verbessern.

Als Athlet kannst Du My-Pocket-Coach auf folgende Weise verwenden:

- ▶ Es gibt Karten mit Informationen, Tipps zu bestimmten Themen und Übungen zur Verbesserung mentaler Faktoren.
- ▶ Du kannst die Karten nach Themen durchgehen, und Dir die Karten an Dein Schlüsselband hängen, die für Dich am wichtigsten sind.
- ▶ Nimm diese Karten mit, wenn Du trainierst oder wenn Du an einem Wettkampf teilnimmst und benutze sie auch.
- ▶ Du kannst alle Karten systematisch durcharbeiten, und zum Beispiel jeden Tag eine Karte durchlesen.
- ▶ Für Übungen auf den Karten solltest Du Dir einen Plan erstellen und sie regelmäßig durchführen, beispielsweise vor jeden Training oder Wettkampf oder direkt nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafen.
- ▶ Lasse dir von anderen Personen helfen, wenn Du Fragen hast oder Übungen nicht alleine durchführen kannst. Beim Visualisieren ist es zum Beispiel einfacher, wenn jemand vorliest.
- ▶ Sprich mit deinem Trainer und deinen Eltern über Themen, die dir wichtig sind.
- ▶ Überprüfe nach einer gewissen Zeit, ob Du Karten austauschen oder ergänzen kannst.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg beim Training mit My-Pocket-Coach!

