

SPORTMINDSET-TEST

Wie mental stark bist du im Training?

Dieser Selbsttest hilft dir herauszufinden, welches Level du in mentaler Stärke im Sport aktuell hast. Er bringt dich in Reflexion, Handlung, Selbstoptimierung und auf neue Ideen.

Anleitung

- Lies jede Frage sorgfältig durch.
- Bewerte dich ehrlich auf einer Skala von 1 bis 5, wobei:
 - 1 = trifft überhaupt nicht zu
 - 2 = trifft kaum zu
 - 3 = trifft teilweise zu
 - 4 = trifft überwiegend zu
 - 5 = trifft völlig zu
- Notiere deine Punktzahl pro Frage.
- Addiere am Ende alle Punkte, um deine Gesamtpunktzahl zu erhalten.
- Vergleiche dein Ergebnis mit der Auswertung unten, um deine mentale Stärke einzuschätzen.

Fragen

1. Ich bleibe ruhig und fokussiert, auch wenn ein Wettkampf oder Training stressig wird.
2. Ich kann mich schnell von Rückschlägen oder Fehlern erholen.
3. Ich visualisiere positive Ergebnisse vor einem Wettkampf oder Training.
4. Ich kann meine Emotionen während des Sports gut kontrollieren.
5. Ich setze mir klare Ziele und arbeite konsequent darauf hin.
6. Ich bleibe motiviert, auch wenn ich keine sofortigen Fortschritte sehe.
7. Ich kann mich leicht auf das Wesentliche konzentrieren und lasse Ablenkungen außen vor.
8. Ich spreche positiv mit mir selbst, anstatt mich selbst zu kritisieren.
9. Ich vertraue auf meine Fähigkeiten, auch unter Druck.
10. Ich nutze mentale Strategien, um Nervosität oder Angst zu reduzieren.
11. Ich akzeptiere Niederlagen als Teil des Lernprozesses.
12. Ich bleibe in Wettkämpfen oder intensiven Trainings fokussiert, auch wenn andere abgelenkt sind.
13. Ich plane meine Trainingsroutine sorgfältig und halte mich daran.
14. Ich kann mich auf kurzfristige Herausforderungen einstellen und flexibel reagieren.
15. Ich analysiere meine Leistung objektiv, ohne mich zu sehr von Emotionen leiten zu lassen.
16. Ich erkenne meine Stärken und nutze sie gezielt im Sport.
17. Ich gehe motiviert an schwierige oder unangenehme Trainingsaufgaben heran.
18. Ich kann meine mentale Energie bewusst steigern, z. B. durch Atemübungen oder Visualisierung.
19. Ich habe Strategien, um mich vor Wettkämpfen mental zu „resetten“.
20. Ich genieße den Sport auch in Phasen, in denen es nicht perfekt läuft.



SPORTMINDSET-TEST

Wie mental stark bist du im Training?

Auswertung

- Gesamtpunktzahl = Summe der Punkte (maximal 100 Punkte)

Punktzahl – Mentale Stärke im Sport

80–100

Sehr stark: Du verfügst über ausgeprägte mentale Stärke. Du kannst dich gut fokussieren, motivieren und mit Druck umgehen. Du bist in Wettkämpfen psychisch stabil.

60–79

Gut entwickelt: Deine mentale Stärke ist solide. Du hast ein gutes Level an Konzentration, Motivation und Resilienz, könntest aber an einzelnen Aspekten noch arbeiten.

40–59

Durchschnittlich: Deine mentale Stärke ist ausbaufähig. Arbeite an Fokus, Motivation und Stressbewältigung, um im Sport stabiler zu werden.

20–39

Schwach: Mentale Stärke ist ein Schwachpunkt für dich. Konzentriere dich auf gezielte Techniken wie Visualisierung, Atemübungen, Selbstgespräche und mentales Training, um Fortschritte zu machen.

Tipps zur Verbesserung der mentalen Stärke

- Regelmäßig Visualisierung einsetzen.
- Atem- oder Entspannungsübungen vor Wettkämpfen trainieren.
- Selbstgespräche positiv gestalten („Ich kann das!“ statt „Ich schaffe das nicht!“).
- Rückschläge analysieren, statt sich zu entmutigen.
- Mentale Routinen wie mentales Aufwärmen oder Ziel-Check vor Training/Wettkampf einbauen.

Produktempfehlung:

Die mentale Schatzkiste – Sport Edition enthält Tools und Übungen, die vor, während und nach dem Training angewendet werden können, um sich selbst kontinuierlich zur besten Version zu entwickeln und dauerhaft mentale Stärke aufzubauen.

