



Gedanken eines Sportlers nach dem Wettkampf



Erfolge bewegen
Blockaden lösen
Spitzenleistung erzielen

Josef Marchner
Waiblinger Berg 4
71364 Winnenden

Tel. 07195/209 06 18
Fax 07195/209 40 68

info@marchner-begleitet.de
www.marchner-begleitet.de

www.MARCHNER-BEGLEITET.de

Schon wieder verloren! Dabei klappts im Training doch immer bestens. Was ist nur los mit mir?

Der Andere war doch gar nicht besser! Und seine Technik – grauenhaft ! Trotzdem hat er gewonnen.

Mein Trainer schaut auch schon wieder ganz sauer drein. Irgend etwas muß hier in der Luft liegen, das mich so ablenkt. Dabei hat der Tag doch so gut angefangen und besser hätte ich mich doch gar nicht vorbereiten können...

Aber in dem Moment, als es darauf ankam, hatte ich wieder den totalen Durchhänger...wahrscheinlich bin ich unfähig oder ungeeignet in Wettkämpfen, hoffnungslos.

Moment mal, ich habe doch gehört, daß mein Gegner sich mental coachen läßt. Vielleicht sollte ich das auch mal versuchen. Da lag doch vor kurzem diese Broschüre von diesem Coach im Vereinsheim herum. Der hat doch da genau so ein Problem wie meines beschrieben...scheint sich etwas auszukennen...Gut daß ich die Broschüre mitgenommen habe. Ich ruf den gleich mal an, wenn ich wieder zuhause bin. Dann machen wir vielleicht gleich einen Termin aus.

Jetzt treffe ich mich gleich mit dem Coach. Mal sehen, wie der mir helfen will. So kanns ja nicht weitergehen mit den Wettkämpfen. Am Telefon hat es sich gut angehört, und ein paar gute Fragen hat er mir auch gestellt. Aber ich bin doch nicht verrückt, ich brauche doch keinen Psycho...Egal, jetzt probiere ich es einfach aus.

Jetzt weiß ich endlich, warum ich im Wettkampf immer den Hänger habe. Daß das damit zusammenhängt, hätte ich nie gedacht. Nachdem diese Erinnerung aber jetzt aufgearbeitet ist, kann sie mich nun nicht mehr blockieren. Im nächsten Wettkampf werde ich es allen zeigen!

Und kurz vorher gönne ich mir nochmal so ein Coaching – zur Vorbereitung ...