WORKBOOK

ZIELE ERREICHEN IM SPORT

www.elisabethlemke.de

Ziele erreichen im Sport

Heute kannst du einmal ganz genau gucken, welche sportlichen Ziele du hast. Dafür ist es immer sinnvoll, diese auch aufzuschreiben. So kannst du deine Ziele bewusster angehen und genau gucken, woran du arbeiten möchtest. Ziele helfen dir dabei, in unterschiedlichen Bereichen Schritt für Schritt eine Verbesserung oder Veränderung zu erzielen. Sie erinnern dich daran, aktiv etwas für das Erreichen deines Ziels zu unternehmen.

ZIELE IM SPORT

Gucke dir einmal die Kategorien auf der nächsten Seite an und notiere dir einmal in Stichpunkten, welche Ziele dir spontan für dich in den einzelnen Bereichen einfallen. Dies könnte zum Beispiel so aussehen:

- Mannschaft: Wir werden Meister.
- Individualziel: Ich bin durchsetzungsstärker im Zweikampf.
- Athletik: Ich steigere meine Sprungkraft.

Nun bist du dran! Sammele einmal alles, was dir gerade einfällt.

DEINE ZIELE

Mannschaft

Individualziel

Rolle im Team

Athletik

Gesundheit

Regeneration

Zukunft (in 5 Jahren)

DEIN WARUM

Überlege dir nun, mit welchem Ziel du dich als erstes beschäftigen möchtest. In welchem Bereich möchtest du einen Schwerpunkt legen? Schreibe dein Ziel hier noch einmal möglichst genau auf:

Jetzt kannst du noch einmal für dich klären, warum dir dieses Ziel so wichtig ist. Formuliere fünf Gründe dafür! Ich möchte an dem Ziel arbeiten, weil:

1

2

3

4

5

DEINE WUNSCHVORSTELLUNG

Stelle dir nun vor, dass du dein Ziel bereits erreicht hast. Versuche einmal möglichst genau zu beschreiben, wie es dir dann geht, wie du dich fühlst und was sich verändert hat.

Versuche dir dies immer wieder vor Augen zu führen, wenn du an dir zweifelst oder wenn dir etwas auf dem Weg zu deinem Ziel nicht gelingt. Je genauer du dir dein Ziel vorstellen kannst, desto leichter ist es zu erreichen.

DEIN KONKRETES ZIEL

Um jetzt Schritt für Schritt zu deinem Ziel zu gelangen, beantworte einmal die folgenden Fragen für **DEIN Ziel**:

Was ist ganz genau dein Ziel?

Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

Was ist so großartig daran, wenn du es erreicht hast?

Bis wann möchtest du dein Ziel umgesetzt haben?

DER WEG ZUM ZIEL

Fülle deinen Weg zum Ziel aus.

ZIEL

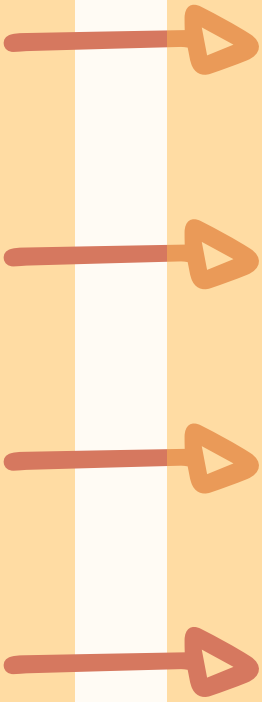
START

DEINE STOLPERSTEINE

Auf dem Weg zum Ziel liegen mit Sicherheit einige Stolpersteine herum. Überlege einmal, was dich davon abhalten könnte, dein Ziel zu erreichen?

Welche Lösungsmöglichkeiten hast du für deine Probleme?

PROBLEM	LÖSUNG



NEUE GEWOHNHEITEN

Auf dem Weg zum Ziel können uns **kleine Gewohnheiten sehr unterstützen**. Diese Gewohnheiten können uns bei unseren Zielen und unseren Zwischenzielen helfen.
Wenn wir jeden Tag einen kleinen Schritt zu unserem Ziel gehen, haben wir i**n einem Monat ca. 30 Schritte** getan - **in einem Jahr sogar 365**.
Schau dir einmal die folgenden Beispiele von Gewohnheiten an:

- Ich mache jeden Tag zehn Minuten Athletiktraining.
- Ich esse jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse.
- Ich lese mir täglich mein Ziel durch.
- Ich nutze jeden Tag meine Blackroll.
- Ich gehe jeden Abend um 21 Uhr ins Bett.

NEUE GEWOHNHEITEN

Welche 3 Gewohnheiten helfen dir, dein Ziel zu erreichen?

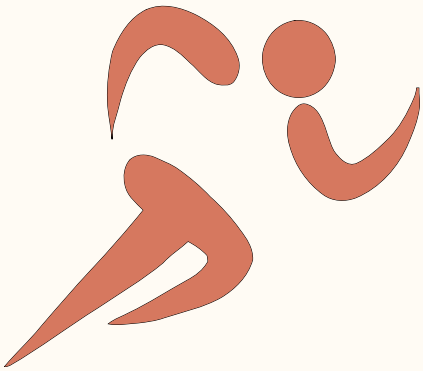
1

2

3

Lass dich auf deinem Weg zum Ziel nicht von kurzfristigen Dingen ablenken. Gehe deinem Ziel **Schritt für Schritt** entgegen. Erinnere dich immer wieder daran, wie gut du dich fühlen wirst, wenn du es erreicht hast! Mit welcher Gewohnheit kannst du **direkt starten** und sie **schon heute umsetzen**?

Du willst mehr?



www.elisabethlemke.de