

WAI-T Diagnose (modifiziert für den Garde- und Showtanzsport)

Im Fragebogen können Sie 14 Antworten lesen, die Emotionen von Sportlern vor einem Wettkampf schildern. Bitte geben Sie Ihre wahren Reaktionen preis und füllen Sie die Fragen ohne langes Nachdenken aus. Kreuzen Sie an, was Sie vor Wettkämpfen empfinden und was Ihre Gefühlslage am besten beschreibt. Beantworten Sie jede Frage und halten Sie sich nicht lange an einem Punkt auf.

Vor Turnieren ...	gar nicht	etwas	ziemlich	sehr
1. ... bin ich nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ... zweifle ich an mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ... habe ich Angst weniger gut abzuschneiden, als ich es könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ... lasse ich mich leicht ablenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ... fällt es mir schwer gedanklich beim Turnier zu bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ... habe ich Sorge unter Druck zu versagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ... schlägt mein Herz, weil ich aufgeregt bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ... ist mir flau im Magen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ... schaue ich, was die Zuschauer an Reaktionen zeigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ... habe ich ein zittriges Gefühl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ... zweifle ich daran, mein Ziel zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. ... stören mich Reaktionen aus dem Publikum.

Zusatzfragen (bitte ebenfalls beantworten)

	leistungs- hemmend			leistungs- fördernd
13. Körperliche Aufregung, die ich vor dem Turnier spüre, die wirkt auf mich eher ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Die Gedanken vor einem Turnier fühlen sich an ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Alles ausgefüllt? Wunderbar und gut gemacht!

Dieser Test ist bewusst von mir modifiziert worden, und kann im Original aus der Diagnostikdatenbank des Bundesinstitutes für Sportwissenschaft heruntergeladen werden (vgl. R. Brand, K. Graf & F. Ehrlenspiel, 2009).

WAI-S Fragebogen

Im Fragebogen können Sie 12 Antworten lesen, die Emotionen von Sportlern kurz vor einem Wettkampf schildern. Bitte geben Sie Ihre wahren Reaktionen preis und füllen Sie die Fragen ohne langes Nachdenken aus. Kreuzen Sie an, was Sie jetzt gerade vor dem Wettkampf empfinden und was Ihre Gefühlslage am besten beschreibt. Beantworten Sie jede Frage und halten Sie sich nicht lange an einem Punkt auf.

In diesem Moment ...	gar nicht	etwas	ziemlich	sehr
1. ... habe ich das Gefühl, ich werde nicht so gut abschneiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ... habe ich Herzklopfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ... denke ich, meine Leistung abrufen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ... fühlt sich mein Magen flau an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ... föhl ich mich gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ... habe ich Angst andere zu enttäuschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ... habe ich ein zittriges Gefühl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ... glaube ich im Turnier zu bestehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ... habe ich Angst, dem Druck zu erliegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ... verspanne ich mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ... bringe ich nachher eh eine schlechte Leistung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ... glaube ich an mich, das nachher zu schaffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dieser Test ist bewusst von mir modifiziert worden, und kann im Original aus der Diagnostikdatenbank des Bundesinstitutes für Sportwissenschaft heruntergeladen werden (vgl. R. Brand, K. Graf & F. Ehrlenspiel, 2009).

Ergebnisziel	
"Was möchte ich erreichen?"	
↓	
Leistungsziel	
"Wie möchte ich das angehen?"	
↓	
Handlungsziel	
"Was tue ich gezielt dafür?"	

Das sind Deine Ziele – Du hast heute zum ersten Mal bewusst über sie nachgedacht

„Wie plane ich mein Ziel?“

Im vorangegangenen Beispiel, der Erfüllung des sportlichen Traumes, ging es darum, sich vorzustellen, was wäre, wenn man seinen Traum wirklich leben könnte. Der Tänzer hat sich Gedanken über seine Ziele gemacht – Ihr habt die Ziele kennengelernt und nun geht es darum, eine Strategie zu entwickeln, wie diese Ziele auch ohne den guten Kumpel erreicht werden können → wie er sie alleine bzw. wie IHR sie erreicht.

Wir greifen dabei nochmals die letzte Aufgabe auf, in der ein sportlicher Traum gedanklich erfüllt wurde. Nehmt die gedanklichen Antworten her und schreibt sie anhand folgender Fragen auf einem Arbeitsblatt nieder:

Woran hast Du eine konkrete Veränderung bemerkt, als Dein Wunsch erfüllt wurde?

Was hat sich nach der Wunscherfüllung durch Deinen guten Kumpel verändert?

Wie hättest Du dem guten Kumpel helfen können diesen Wunsch wahr werden zu lassen, d.h. was hättest Du dazu beitragen können? Schreibe einige Ideen dafür auf.

In welcher Zeit würdest Du dieses Ziel erreichen wollen? Du hast dabei die Auswahl zwischen mehreren Zeiträumen:

- Innerhalb eines Jahres
- Nach 6 Monaten
- Nach 3 Monaten
- Nach 1 Monat
- Nach 1 Woche

Hindernisse aus dem Weg räumen

Hindernisse, die mir bei der Erreichung meiner Ziele im Weg stehen könnten:

-
-
-
-
-
-
-
-

Du hast Dir nun einige Hindernisse notiert. Jetzt stelle Dir bitte die Frage, wie Du sie aus dem Weg räumen würdest – schreibe es jetzt auf.

Ich schaffe meine Stolpersteine durch folgende Maßnahmen aus dem Weg:

-
-
-
-
-
-
-
-

Was bringt Dir diese Übung? Ganz einfach: Du hast Deine Ziele erkannt, sie benannt und nun hast Du in weiteren Schritten deren Hindernisse gedanklich erfasst.

Was will ich überhaupt?

Das sind die Aufgaben, die ich alle in der Woche zu erfüllen habe – hier kommt alles rein, was auch zu meinen Pflichten gehört.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Sollte die Liste zum Notieren zu kurz sein, dann verlängere die Punkte. Sie kann auch kurz ausfallen, wundere Dich daher nicht.

Im nächsten Schritt schreibst Du auf, was Du von all diesen Dingen sehr gerne machst.

Das sind die Dinge, die ich von Herzen gerne mache:

-
-
-
-
-

Sollten es mehrere Punkte sein, die hier nicht reinpassen, dann erweitere die Punkte. Sind es weniger Punkte, die Du anführen kannst, dann ist auch das völlig okay.

Jetzt notierst Du Dir die Punkte, die Dir so gar keinen Spaß machen:

-
-
-

Gibt es mehrere davon, so nenne sie. Lass Dich von meinen vorgegebenen Aufzählungszeichen nicht verwirren. Sind es weniger Punkte, die Du anführen kannst, so ist das auch okay. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Sein Verhalten ändern – Motivationslöchern keine Chance geben

Ich habe eine ganze Menge über das korrekte Verhalten geschrieben – wie setzt man das jetzt um?

Frage 1: „Wie will ich meine Veränderung, die ich mir vorgenommen habe, umsetzen?“

-
-

Frage 2: „Wer kann mich dabei unterstützen?“ (Kann der Trainer sein, die Eltern, der Partner oder Freunde – auch die Oma) → Umfeldmanagement

-
-
-

Frage 3: „Was benötige ich dazu?“ (Materialien sind gemeint)

-
-
-

Frage 4: „Warum fiel mir das bisher so schwer und warum habe ich diese Änderung bisher nicht vollzogen?“

-
-

Frage 5: „Was wird sich durch diese Veränderung in meinem Leben ändern?“

-
-
-

Frage 6: „Was wird die Veränderung emotional in mir bewirken?“ / „Wie fühle ich mich damit?“

-
-

Hast Du alle Fragen beantwortet? Gut, dann hast Du bereits mehr gemacht, als Du Dir erahnt hast – Du hast reflektiert. Nimm jetzt erneut Deinen Stift in die Hand und schreibe für jede Frage die notwendige Lösung auf, die Du nutzen willst, um Dein Problem zu lösen.

→ Ändere Dein Verhalten jetzt!

Meine Gewinnersätze

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Meine Routinen & Rituale

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-