

### Eingangstest

Name:	Datum:	fast immer	oft	manchmal	selten	fast nie
1.	Ich lasse ein Match auf mich zukommen, ohne mir große Gedanken darüber zu machen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
2.	Ich nütze jede Pause, um mich zu erholen und auf den nächsten Punkt vorzubereiten.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
3.	Wenn ich mit Schwächeren trainieren muss, habe ich keine Lust mich anzustrengen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
4.	Nach einem dummen Fehler könnte ich vor Wut platzen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
5.	Ich ziehe aus jeder Situation etwas Positives heraus.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
6.	Auf dem Platz lasse ich mich sehr leicht von anderen Dingen ablenken.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
7.	Es fällt mir leicht, mir meine Schläge vorzustellen.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
8.	Nach jedem Training und Match führe ich meine Cool-down-Routine durch.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
9.	Wenn ich auf den Platz gehe, bin ich sehr nervös und spiele zu Beginn hektisch.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
10.	Unter Druck fange ich an zu hetzen oder langsamer zu werden.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
11.	Ich weiß genau, was ich im Tennis erreichen will, und würde dafür alles tun.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
12.	Egal wie schlecht es mir geht, ich hole alles aus mir heraus.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
13.	Es fällt mir leicht, negative Gedanken in positive Befehle umzuwandeln.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
14.	Ich habe bei Matches sehr große Leistungsschwankungen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
15.	Es bereitet mir große Probleme, mir Bilder im Kopf vorzustellen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
16.	Wenn ich vom Platz komme, kümmert es mich nicht mehr, was alles passiert ist.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
17.	Vor einem Match setze ich mich intensiv mit den Bedingungen auseinander.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
18.	Ich wärme mich als Erstes intensiv auf und schlage mich dann ein.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
19.	Nach einer Niederlage habe ich ein paar Tage keine Lust zu trainieren.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
20.	Bei Fehlentscheidungen rege ich mich furchtbar auf.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
21.	Nach einem Fehler kommen sofort negative Gedanken in mir hoch.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
22.	Ich kann mich gut über einen langen Zeitraum hinweg konzentrieren.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
23.	Vor einem Aufschlag stelle ich mir vor, wo mein Ball landen soll.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1

24. Auslauf- und Stretchübungen mache ich nur, wenn mein Trainer es mir sagt.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
25. Ich versuche, möglichst viel über die Stärken und Schwächen meines Gegners zu erfahren.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
26. Aufwärmen finde ich überflüssig, ich werde doch beim Spielen warm.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
27. Ich freue mich immer auf das nächste Training.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
28. Auf dem Platz bringt mich nichts aus der Ruhe.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
29. Wenn ich schlecht spiele, feure ich mich innerlich an.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
30. In wichtigen Momenten bin ich voll konzentriert und spiele mein bestes Tennis.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
31. Ich benutze Vorstellungen von Eigenschaften, die ich verbessern möchte.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
32. Ich wende regelmäßig Übungen an, um mich zu entspannen.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
33. Ich kenne meine Stärken und Schwächen genau und richte mein Spiel danach aus.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
34. Beim Seitenwechsel kann ich mich gut sammeln und Kraft schöpfen.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
35. Eine Niederlage motiviert mich, noch härter zu trainieren.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
36. Wenn es mir nicht gut geht, dann schaffe ich es nicht, mich zusammenzureißen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
37. Nach einer Niederlage zweifle ich sehr lange an mir.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
38. Gegen schwächere Gegner werde ich nachlässig und mache leichte Fehler.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
39. Vorstellungsbilder helfen mir dabei, bestimmte Bewegungen besser auszuführen.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
40. Am Ende des Tages analysiere ich genau, was gut und nicht so gut war.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
41. Ich brauche am Anfang eines Matches sehr lange, um ins das Spiel zu kommen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
42. Vor einem Aufschlag durchlaufe ich immer die gleiche Routine.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
43. Ich setze mir jeden Tag ein Ziel, dass ich erreichen möchte.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
44. Bei wichtigen Punkten habe ich Angst, einen Fehler zu machen.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
45. Wenn ich schlecht spiele, beschimpfe ich mich und mache mich selber fertig.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5
46. Wenn ich meine Konzentration verliere, kann ich mich schnell fangen.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
47. Ich stelle mir oft vor, wie ich als Sieger vom Platz gehe.	0 5	0 4	0 3	0 2	0 1
48. Nach einem Match kann ich endlich alles essen und trinken, worauf ich Lust habe.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5

Kapitel im Buch	Auswertung der Punkte						
	1	9	17	25	33	41	Total
1. Vorbereitung							
	2	10	18	26	34	42	Total
2. Routinen und Rituale							
	3	11	19	27	35	43	Total
3. Motivation							
	4	12	20	28	36	44	Total
4. Emotionen							
	5	13	21	29	37	45	Total
5. Gedanken							
	6	14	22	30	38	46	Total
6. Konzentration							
	7	15	23	31	39	47	Total
7. Visualisieren							
	8	16	24	32	40	48	Total
8. Regeneration							

**Bewertung der Punkte:**    **26-30**        =    **hervorragend**  
    **20-25**        =    **verbesserungswürdig**  
    **5-19**         =    **bedarf besonderer Aufmerksamkeit**