

Der erfolgreiche Sportler

(psychisch wettkampfstabil)

1. Tiefgreifende Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten.
2. Realistische Einschätzung der Situation und der Anforderungen.
3. Selbstvertrauen die Leistung auch zu einem definierten Zeitpunkt zu erbringen.
4. Auch in schwierigen Situationen noch anstrengungsbereit zu sein.