

Checkliste zur Selbst-Evaluation

Nimm diese Liste als möglichen Massstab zur Selbst-Einschätzung. Am meisten profitierst Du, wenn Du mit dieser Liste regelmässig (z.B. nach jedem Wettkampf, nach jeder Woche, nach der Vorrunde usw.) arbeitest.

Bewertung: 1: gelingt mir schlecht 3: gelingt mir gut
 2: gelingt mir zufriedenstellend 4: gelingt mir sehr gut

• **In der Trainingsphase:**

	1	2	3	4
- Mentale Aspekte und Trainingsformen fest integriert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Vorbild bezüglich Engagement und Leistungsorientierung in jedem Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Klare und konsequente Führung unter Einbezug der Athleten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Sachliche Kommunikation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kritik erfolgt lösungsorientiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Offen für Neuerungen, Anregungen (auch von Athletenseite)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Immer das Ganze im Auge haben (über der Sache stehen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Gute Bedingungen für alle Beteiligten schaffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• **Vor dem Wettkampf:**

	1	2	3	4
- Systematische Wettkampfvorbereitung mit Einbezug früherer Erfahrungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Schulung mentaler Kompetenzen im Vorfeld des Wettkampfes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Aufbau von Sicherheit und Selbstvertrauen in den letzten Trainings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Teamgeist gefördert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Den Ersatzspielern die nötige Aufmerksamkeit geschenkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• **Im Wettkampf:**

	1	2	3	4
- Souveränes, kontrolliertes Coaching (Beachtung der allgemeinen Coachingregeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Merkpunkte des Pausengesprächs berücksichtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Lob ausgesprochen und wenn Kritik, dann sachlich und konstruktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• **Nach dem Wettkampf:**

	1	2	3	4
- Eigenverantwortung übernommen (anstelle des Abschiebens auf Glück, Pech oder Schiedsrichterfehlentscheide)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Systematische, schriftliche Nachbereitung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Einbezug aller wichtigen Leistungsfaktoren (inkl. Vorbereitung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>