Arbeitsblatt 11

Auswertung Selbsttest Konzentration



12 bis 18 Punkte:

Super! Deine Punktzahl zeigt, dass du die Fähigkeit besitzt, deinen Fokus auf die wichtigen Elemente deiner Aufgabe zu richten. Du kannst deine Konzentration aufrechterhalten oder umschalten, wenn es die Situation erfordert. Erlerne ein paar neue Übungen in diesem Bereich, um neue Erfahrungen mit zusätzlichen Strategien zu sammeln.

6 bis 11 Punkte:

Du bist in der Lage einen Fokus zu setzen, dich neu zu konzentrieren und deine Konzentration aufrechtzuerhalten. Allerdings bist du in einigen Bereichen stärker als in anderen. Nutze die nachfolgenden Übungen, um deine Fähigkeiten auszubauen.

0 bis 5 Punkte:

Manchmal fühlst du dich überwältigt von den Anforderungen eines Wettkampfes. Mit den folgenden Übungen kannst du dich damit vertraut machen, deine Konzentration zu steuern. So verringerst du das Risiko, abgelenkt zu werden, und steigerst deine Leistung.