

Arbeitsblatt 10

Selbsttest Konzentration



Frage	Antwortmöglichkeiten		
	niemals	manchmal	fast immer
1. Ich benutze oft Signalwörter oder andere Auslöser, um mich auf meine Aufgabe zu konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich stimme mich mit einer Routine gut auf einen Wettkampf ein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich kann von einem Gedanken zum nächsten oder einer Aufgabe zur nächsten wechseln, wobei ich meinen Arbeitsablauf immer noch richtig ausführe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Wenn ein Wettkampf länger dauert, als ich dachte, bleibt meine Intensität und Konzentration trotzdem hoch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich bin richtig gut darin, Veränderungen im Ablauf vorzusehen und darauf zu reagieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich kann gut private und für den Sport nicht wichtige Gedanken ausschalten, während ich mich in einem Wettkampf oder Training befinde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es gibt Zeiten, da bin ich so in meine Aufgabe vertieft, dass ich alles um mich herum vergesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich rege mich nicht auf und es verwirrt mich nicht, wenn viele verschiedene Dinge zur gleichen Zeit ablaufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gesamtpunktzahl:

Du solltest beim Ankreuzen ehrlich zu dir sein und deine Konzentrationsgewohnheiten der letzten Wochen einschätzen. Um die Gesamtpunktzahl zu ermitteln, vergebe für Kreuze bei „**niemals**“ **null Punkte**, für „**manchmal**“ **einen Punkt** und für **jedes Kreuz bei „fast immer“ zwei Punkte**.

