

Was

wir

nicht

aus

realistische

terminisierte

Handeln

sind eine

gibt

einem

Spitzensport

zeigt

Wunsch

ist

heraus-

bekommen“

Günther Bresnik,

Trainer von

Stärke

lässt

lernen

können:

Harrer

(Coach):

„Mit

mehr

spezifische

messbare

aus

Selbstvertrauen

Ver-

bindlichkeit

Erst

ein Ziel

zeigt

uns:

habe

ich mehr

messbare

attraktiver

Smarte Ziele

und eigenverantw.

entsteht

nicht

wir

von

kein

Ziel“

Achte darauf:

Setze

Vorhaben

Struktur

sagt:

„Ein

ich mehr

heraus-

Sportler/

innen

(Coach):

Smarte Ziele

uns:

Mentale

um-

gekehrt

Leistung

von

ein Ziel

und eigenverantw.

Einsatz

„Ein

attraktive

sich

entsteht,

Spitzen-

gibt

Handeln

habe

Wunsch

realistische

erlernen

Der

Spitzensport

ist

kein

mehr

Einsatz

sondern

genau

sind eine

Hilfe zum

Spitzen-

Sportler/

einem

Vorhaben

terminisierte

Ziele

Marcel

Hirscher

Setze

dirl

innen

lernen

Struktur

und

Mentale

Stärke

Dominic Thiem,

sagt:

genau

um-

Hilfe zum

Erfolg

Toni

lässt

Selbstvertrauen

Hirscher:

dir

und

Trainer von

können:

Harrer

sich

sondern

„Mit

spezifische

Ver-

Dominik Thiem,

Zielsetzung

Lösungen:

1. Was – wir – von - Spitzen – sportler/ – innen – lernen – können: – Zielsetzung
2. Günther Bresnik, – Trainer von – Dominik Thiem, – sagt: – „Ein – Wunsch – ist –kein – Ziel“
3. Erst– ein Ziel – gibt – einem – Vorhaben – Struktur – und – Ver- – bindlichkeit.
4. Achte darauf: – Setze –dir – spezifische –messbare – attraktive – realistische – terminisierte – Ziele.
5. Leistung– entsteht – nicht – aus – Selbstvertrauen – sondern – genau – um – gekehrt
6. Der – Spitzensport – zeigt – uns: – Mentale – Stärke – lässt – sich – erlernen
7. Marcel – Hirscher: – „Mit- – mehr – Einsatz – habe –ich mehr – heraus bekommen.“
8. Toni – Harrer –(Coach): – Smarte Ziele – und eigenverw. – Handeln – sind eine Hilfe zum – Erfolg.