

WELTKLASSE IM FLOW



TRAININGSBLATT 03

FLOW-ERLEBNIS
GEHIRNGERECHT



TRAININGSBLATT 03

Flow-Erlebnis gehirngerecht

Hast du mindestens 10 Sätze zusammen? Damit deine Flow-Beschreibung wirkt, muss sie „gehirngerecht“ formuliert sein. Schau dir deshalb dein Flow-Skript jetzt an und **formuliere die Sätze nach folgenden 6 Regeln um:**

1. Formuliere in der ich Perspektive:

~~„Man ist hochkonzentriert“~~ □ „Ich bin hochkonzentriert“

2. Schreibe in der Gegenwart:

~~„Alles funktionierte wie von selbst“~~ □ „Alles funktioniert wie von selbst“

3. Vermeide Verneinungen:

~~„Ich mache mir keine Gedanken über Technik“~~ → „Ich bin mir meiner Technik sicher.“

4. Vermeide Möglichkeitsform:

~~„Ich würde alles geben.“~~ → „Ich gebe alles.“

5. Bleibe bei dir:

~~„Die Spieler sind voller Siegeswillen.“~~ → „Ich übertrage meinen Siegeswillen auf die Spieler.“

6. Kurze Sätze

Beispiel:

Wenn ich im Flow bin, stecke ich das ganze Team damit an.

Ich bin Eins mit dem Spiel und dem Ball.

Meine Konzentration ist vollständig.

Ich bin unbesiegbar und stark.

Nur der Augenblick zählt.

Ich bin total in meinem Tun absorbiert.

Die perfekte Situation: Überlegene Sicherheit!

Mit jedem Ballbesitz spiele ich mich stärker in einen Rausch.



Mein finales Flow-Skript

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Druck Deine Flow-Beschreibung dann in 14er-Punkt-Schrift und doppeltem Zeilenabstand aus und hänge sie direkt an die Wand, bzw. fotografiere sie ab, damit Du sie immer dabei hast, wenn Du unterwegs schreibst.





FLOW
CHAMPIONS



Fragen?

Dann nimm gern Kontakt auf:

www.Flowchampions.com