

# 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.*





FLOW  
CHAMPIONS



# Fragen?

Dann nimm gern Kontakt auf:

[www.Flowchampions.com](http://www.Flowchampions.com)