

## Mein aktuelles Stimmungsbild

Skalierung: 1: überhaupt nicht – 10 sehr gross / stark

### 1. Meine aktuelle Motivation

#### A) Allgemeine Motivation punkto Laufsport

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### B) Meine Motivation im Training

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### C) Meine Motivation im Wettkampf

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 2.) Der aktuelle Stellenwert des Laufsports in meiner Freizeit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 3.) Das aktuelle Selbstvertrauen bezogen auf den Laufsport

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 4.) Mein aktuelles Umfeldmanagement (Beruf, Familie, Hobbys, Finanzen, Projekte, Herausforderungen, etc.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 5.) Mein aktuelles Zeit- und Selbstmanagement (allgemein)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 6.) Mein aktuelles Zeit- und Selbstmanagement (bezogen auf Sport)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 7.) Ich habe im Laufsport Visionen und Ziele

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 8.) Ich freue mich auf das Training

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 9.) Ich trainiere immer zielgerichtet

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### 10.) Ich achte auf eine gesunde Ernährung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Erkenntnisse:

--

Massnahmen:

--

Datum/Visum: .....