



# SELBSTEINSCHÄTZUNG – ERMITTLE HIER DEINEN SCORE

1 = gar nicht zufrieden / 10 = war optimal

KONDITION	☹										😊	Punktzahl
Grundlagenausdauer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Beweglichkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Koordination	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Regeneration	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Funktion des Körpers	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Wahrnehmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Kraft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Körpergefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Gesamtpunktzahl Kondition												
MENTALE STÄRKE	☹										😊	Punktzahl
Konzentration/Fokussierung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Reaktionsschnelligkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Umgang mit Stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Motivierung zum Sieg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Innere Konfliktlösung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Umsetzung Ziel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Umsetzung feste Rituale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Spass am Wettkampf	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Gesamtpunktzahl Mentale Stärke												
ERNÄHRUNG	☹										😊	Punktzahl
Flüssigkeitsaufnahme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Kohlenhydrate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Eiweiss	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Vitamine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Fetthaushalt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Genussmittelaufnahme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Gesamtpunktzahl Ernährung												
UMFELD	☹										😊	Punktzahl
Zeitplanung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Anreise	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
WarmUp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Unterstützung Trainer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Schule/Job	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Sportgelände	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Gesamtpunktzahl Umfeld												
<b>Gesamtpunktzahl Fragebogen</b>												

0-145 Punkte Du hast dringenden Handlungsbedarf!  
 145-203 Punkte Du nutzt Deine Stärken nicht optimal aus.  
 203-290 Punkte Du bist schon ziemlich gut unterwegs. Was fehlt um die 100 % zu erreichen?

**Vereinbaren Sie ein kostenloses, 30-minütiges Performance-Gespräch:**

T +41 78 606 20 56 | mail@nino-paneduro.com