

## Tag 1

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 2

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

### Tag 3

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

- 1.
- 2.
- 3.

---

---

---

#### **Beobachtungen:**

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 4

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 5

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 6

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 7

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 8

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 9

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 10

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 11

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 12

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 13

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Tag 14

Ziel:

---

---

---

Mein nächster Meilenstein:

---

---

---

Trainingsgelegenheiten: Wann, wo und wie oft werde ich heute die Gelegenheit haben, daran zu arbeiten, meinen nächsten Meilenstein zu erreichen?

---

---

---

Welche Ressourcen ich heute benötige, um diesen Meilenstein zu erreichen:

1.

---

2.

---

3.

---

### Beobachtungen:

*In der konkreten Trainingssituation habe ich ...*

Folgendes wahrgenommen:

---

---

---

Folgendes gedacht:

---

---

---

Folgendes gefühlt/ empfunden:

---

---

---

**Auswertung:**

Zu wieviel Prozent habe ich heute meinen aktuellen Meilenstein erreicht?

---

---

---

Was hätte ich heute anders machen können, um noch mehr zu erreichen?

---

---

---

Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Trainingsergebnis (zwischen 0 und 10, wobei 10 „total zufrieden“ und 0 „gar nicht zufrieden“ bedeutet)?

---

---

---

## Auswertungsbogen für meine Trainingseinheit

Datum Trainingsbeginn (Tag 1): .....

### Ziel dieser Trainingseinheit:

1. Welchen Lernfortschritt habe ich in 14 Tagen Training erreicht? Bis zu welchem Schwierigkeitsgrad habe ich mich aufwärts arbeiten können?

---

---

---

2. Welche neuen Verhaltensweisen habe ich trainiert, die in den letzten Jahren nicht mehr zu meinem normalen Repertoire gehörten?

---

---

---

3. Was hat mich gestärkt, was hat es mir leichter gemacht, mein Ziel zu erreichen?

---

---

---

4. Was hat es mir schwerer gemacht?

---

---

---

5. Wie gut haben sich meine Zieldefinitionen bewährt, was möchte ich daran ändern, was beibehalten?

---

---

---

6. Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

---

---

---