NERVEN AUS STAHL · KEVIN BIVIA · HORIZON EDITIONEN

OFFIZIELLES DRUCKBARES A4-PAKET

Großzügiges 90-Tage-Logbuch (13 Wochen) · 8-Achsen-Rad · H-2- & H+2-Bögen · 25 kompakte Feldkarten

1 · 90-TAGE-A4-TRACKING

1 Blatt pro Woche (große Zeilen ≥ 7,5 mm), Verpflichtungsvertrag, Gewohnheits-Tracking und Bilanzen T30 / T60 / T90.

2 · WETTKAMPFBÖGEN

Saisonkalender, Vorwettkampf-Bogen (H-2) und kaltes Debriefing in 3 Spalten (H+2), unbegrenzt nachdruckbar.

3 · 25 FELDKARTEN

Das komplette S.O.L.I.D.E.-System kompakt auf 2 Karten pro A4-Blatt für Sporttasche oder Spind.

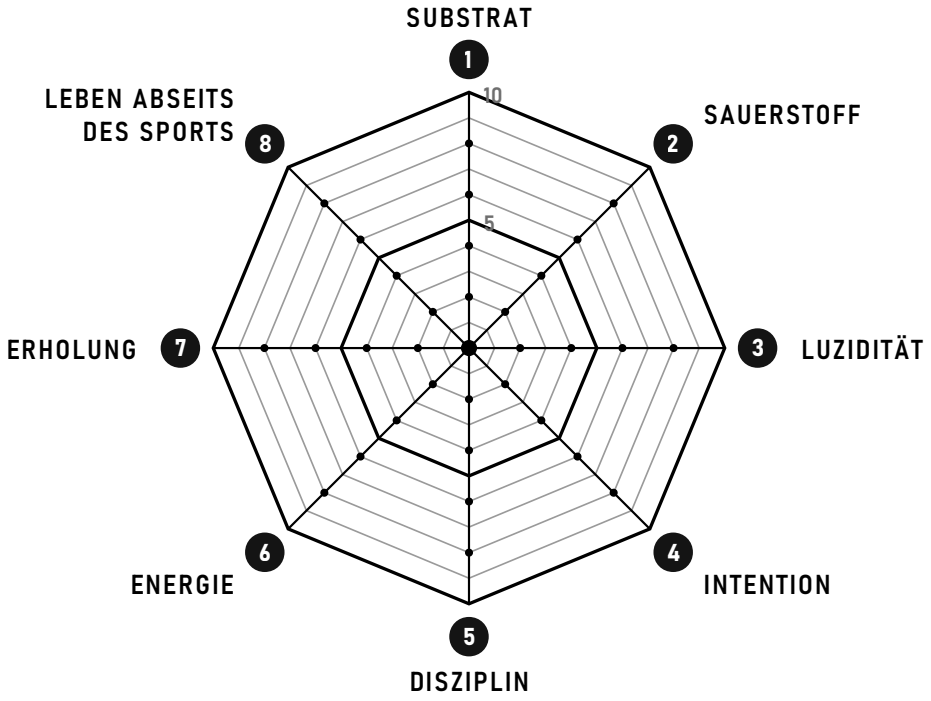
4 · 24 AUDIO-SESSIONS

Kostenlos anhören auf Spotify, Apple Podcasts, Deezer und Amazon Music unter **https://mcp.loqato.fr/de**.

DRUCKTIPP: Wähle *Schwarzweiß / Graustufen* und drucke nur die Blätter aus, die du diese Woche brauchst. Standardformat A4 (210 × 297 mm). · **LEGENDE:** I = Intensität · P = Präzision · R = Ruhe. · **DIREKTES A4-PAKET:** https://mcp.loqato.fr/go/de/pack_pdf

TEIL 8 · SELBSTDIAGNOSE

Das Rad der 8 Achsen



Bewerte jede Achse ehrlich von 1 bis 10 mit Blick auf die letzten zwei Wochen (Training und Match). Trage deine Werte auf den Speichen ein und verbinde sie: Schwachstellen springen sofort ins Auge. Arbeite vier Wochen lang zuerst an der tiefsten Achse mit dem Werkzeug oder Hinweis der letzten Spalte.

ACHSE	WERKZEUG ODER ANKER	WO ANSETZEN, WENN DIE ACHSE TIEF IST
1 **Substrat**	4-Punkte-Körpersockel (Alpha-Haltung)	Kapitel 15 (S. 145 im Buch)
2 **Sauerstoff**	Physiologischer Seufzer, 4-2-6-Atmung, Box Breathing	Kapitel 16 (S. 154 im Buch)
3 **Luzidität**	Blitz-Benennen	Kapitel 17 (S. 163 im Buch)
4 **Intention**	Laser-Ziel	Kapitel 18 (S. 172 im Buch)
5 **Disziplin**	Deine 20-Sekunden-Routine zwischen den Punkten	Kapitel 19 (S. 181 im Buch)
6 **Energie**	Dosierte Aktivierung, Aufladen	Kapitel 20 (S. 190 im Buch)
7 **Erholung**	Schlaf, Ernährung, Belastung	Kapitel 20 (S. 190 im Buch), R.E.C.-Abend. Anhaltende Müdigkeit: Coach oder Arzt.
8 **Leben abseits des Sports**	Beziehungen, Studium oder Beruf	Kapitel 4 (S. 40 im Buch), Teil 6 (S. 258 im Buch). Wenn es belastet: Vertrauensperson oder Fachkraft.

ZUSAMMENFASSUNG MEINES AUSGANGSPROFILS (NACH DEM ZEICHNEN DES RADS AUSFÜLLEN)

Gesamtscore Start: ...../80 · Stärkste Achse: ..... · Brems-Achse (tiefste): .....

Meine Verpflichtung Nr. 1, um meine Brems-Achse bis zur Tag-30-Bilanz um +2 Punkte zu heben (Monatsbilanz in diesem Paket):

MEIN VERPFLICHTUNGSVERTRAG

Name:

Sportart und Niveau:

Startdatum:

Mein 90-Tage-Ziel:

Meine drei Prioritätskapitel (aus der Diagnose):

Meine Verpflichtung: Trainingsstunden pro Woche:

Der Standard, über den ich nie verhandle:

Ich verpflichte mich, dieses Logbuch 90 Tage lang jeden Tag auszufüllen, meine Anstrengung statt meiner Ergebnisse zu bewerten und nach jedem schlechten Tag zur Methode zurückzukehren.

DATUM

UNTERSCHRIFT

MEINE 3 UNVERHANDELBAREN GOLDENEN REGELN IM WETTKAMPF (VOR TAG 1 FESTLEGEN)

1. Vor dem Match (mein Ritual beim Eintritt in den Wettkampf):

2. Nach einem Fehler (mein 10-Sekunden-Reset):

3. In der Money-Time (meine Verpflichtung zu 100 % Prozess):

Zeuge meiner Verpflichtung (Trainer/in / Elternteil / Partner/in):

ZUM AUSFÜLLEN

DEIN 30-TAGE-TRACKER

Hake jeden absolvierten Tag ab und bewerte deine Ruhe unter Druck von 1 bis 10. Die grau hinterlegten Tage 29 und 30 sind die Feuerprobe und die Bilanz.

Tag 1 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 2** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 3** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 4** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 5** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10
Tag 6 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 7** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 8** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 9** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 10** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10
Tag 11 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 12** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 13** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 14** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 15** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10
Tag 16 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 17** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 18** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 19** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 20** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10
Tag 21 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 22** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 23** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 24** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 25** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10
Tag 26 ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 27** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 28** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 29** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10	**Tag 30** ☐ Energie .../10 Klarheit .../10

01

Substrat & 10-s-Reset

SÄULE DER WOCHE · A4-LOGBUCH NERVEN AUS STAHL

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 1 „Match-Blockaden lösen“ · Folge 8 „Jeden Fehler in 10 Sekunden abhaken“

DIE CHALLENGE

Das 4-Punkte-Körpersockel (Alpha-Haltung) und der 10-Sekunden-Reset in jeder Einheit (3 Praxiseinheiten + 2-Min.-Mikrorituale).

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 01 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 02 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 03 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 04 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 05 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 06 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 07 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 01 — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

02

Sauerstoff & Energie

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 7 „Puls beruhigen mit der 4-2-6-Atmung“ · Folge 18 „Mentaler Cool-down nach dem Match“

DIE CHALLENGE

Physiologischer Seufzer nach harter Belastung, 2 Zyklen 4-2-6-Atmung in den Pausen, R.E.C.-Abendprotokoll.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 08 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 09 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 10 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 11 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 12 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 13 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 14 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 02

NOTE /10 ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

03

Disziplin, Intention, Luzidität

SÄULE DER WOCHE · A4-LOGBUCH NERVEN AUS STAHL

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 9 „Die 20-Sekunden-Routine zwischen Punkten" · Folge 10 „Gewinnen auch an schlechten Tagen"

DIE CHALLENGE

Kurze 4-Phasen-Routine (oder 8-s-Express-Version), Laser-Ziel und Blitz-Benennen.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 15 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 16 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 17 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 18 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 19 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 20 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 21 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 03 — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 13 „Entscheidende Punkte mutig abschließen“ · Folge 15 „Tennis und Padel: Heiße Punkte meistern“ · Folge 16 „Teamsport: Elfmeter, Ballverlust und Bank“ · Folge 17 „Laufen und Trail: Durch die mentale Wand“

◎ DIE CHALLENGE

Drei Spielsequenzen mit Rückstand oder Matchendsituationen pro Einheit mit der gesamten Methode.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 22 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 23 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 24 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 25 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 26 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 27 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	
Tag 28 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	

✓ GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 04 — NOTE /10 ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

05

Prüfung, Bilanz & Luzidität

SÄULE DER WOCHE · A4-LOGBUCH NERVEN AUS STAHL

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 24 „Dein 30-Tage-Programm für Nerven aus Stahl" · Folge 10 „Gewinnen auch an schlechten Tagen"

DIE CHALLENGE

Blitz-Benennen nach jedem Fehler: Emotion benennen, offene Frage stellen, positive Handlungsanweisung geben.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 29 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 30 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	
Tag 31 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Blitz-Benennen nach jedem Fehler (Kap. 17)*
Tag 32 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Dich mit deinem Vornamen in Fragen ansprechen (Kap. 17)*
Tag 33 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Erste Option bei deinen Abschlussbällen (Kap. 6)*
Tag 34 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Match: Blitz-Benennen bei jeder Anspannung*
Tag 35 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Bilanz: Welche Emotionen kehren immer zurück?*

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 05 — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 18 „Mentaler Cool-down nach dem Match“ · Folge 3 „Ruhig schlafen vor dem Match“

DIE CHALLENGE

Das R.E.C.-Erholungsprotokoll nach jeder harten Einheit und jedem Match.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 36 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*R.E.C.-Protokoll noch einmal lesen (Kap. 20)*
Tag 37 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Mikro-Abschalten in den Pausen des Matches*
Tag 38 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Lösen: zwanzig Minuten ohne Bildschirm und Spielstand*
Tag 39 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Entleeren bei H+2: drei Zeilen Fakten im Logbuch*
Tag 40 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Aufladen: feste Schlafenszeit, Handy aus dem Zimmer*
Tag 41 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Kompletter R.E.C.-Abend nach harter Einheit oder Match*
Tag 42 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Messung: Energie beim Aufwachen — spukt das Match noch?*

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 06 — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

07

Feind Nr. 1 ◎

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 11 „Fallenspiel: Favorit oder Außenseiter“ · Folge 19 „Stark nach Niederlage oder Verletzung“

◎ **DIE CHALLENGE**

Das Werkzeug gegen deinen Feind Nr. 1 (Diagnose), in jeder Einheit angewendet.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 43 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Kapitel zu Feind Nr. 1 und sein Werkzeug nachlesen*
Tag 44 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug in Ruhe: zehn saubere Wiederholungen*
Tag 45 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug im Training, bei jedem Auslöser*
Tag 46 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug unter Ermüdung am Trainingsende*
Tag 47 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug im freien Spiel nach jedem Schlüsselpunkt notiert*
Tag 48 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Match oder Wettkampf: Werkzeug bei jedem Auslöser*
Tag 49 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Bilanz: Hat der Auslöser an Kraft verloren?*

✓ **GEWOHNHEITS-TRACKER**

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 07** — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

08

Feind Nr. 2 ◎

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 2 „Vorstart-Nervosität in Fokus verwandeln“ · Folge 12 „Fehlentscheidungen und Provokation“

◎ **DIE CHALLENGE**

Das Werkzeug gegen deinen Feind Nr. 2, in jeder Einheit angewendet.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 50 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Kapitel zu Feind Nr. 2 und sein Werkzeug nachlesen*
Tag 51 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Werkzeug Nr. 2 in Ruhe: zehn saubere Wiederholungen*
Tag 52 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Werkzeug Nr. 2 im Training, bei jedem Auslöser*
Tag 53 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Schlüsselpunkt: Werkzeug Nr. 1, dann Werkzeug Nr. 2*
Tag 54 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Trainingsende: beide Werkzeuge unter Ermüdung*
Tag 55 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Match oder Wettkampf: Werkzeuge Nr. 1 und Nr. 2*
Tag 56 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Bilanz: Welches der beiden hat am meisten geholfen?*

✓ **GEWOHNHEITS-TRACKER**

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 08** — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

09

Feind Nr. 3 ◎

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 5 „Mit Kopfhörern in die Fokus-Blase“ · Folge 13 „Entscheidende Punkte mutig abschließen“

◎ **DIE CHALLENGE**

Das Werkzeug gegen deinen Feind Nr. 3, in jeder Einheit angewendet.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 57 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Kapitel zu Feind Nr. 3 und sein Werkzeug nachlesen*
Tag 58 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug Nr. 3 in Ruhe: zehn saubere Wiederholungen*
Tag 59 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Werkzeug Nr. 3 im Training, bei jedem Auslöser*
Tag 60 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Schlüsselpunkt: das passende Werkzeug zum Auslöser wählen*
Tag 61 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Trainingsende: alle drei Werkzeuge unter Ermüdung*
Tag 62 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Match oder Wettkampf: alle drei Werkzeuge*
Tag 63 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Bilanz: Ordne deine drei Feinde*

✓ **GEWOHNHEITS-TRACKER**

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 09** — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 14 „Natürlich in den Flow-Zustand finden" · Folge 4 „Match visualisieren und Anker setzen"

DIE CHALLENGE

Ein präzises Mikroziel vor jedem Schlag, Wurf oder jeder entscheidenden Aktion.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 64 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Laser-Ziel nachlesen (Kap. 18), ein Mikroziel wählen*
Tag 65 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Dreißig präzise Aktionen auf drei kleine Ziele*
Tag 66 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Laser-Ziel unter Ermüdung am Trainingsende*
Tag 67 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Das „1–2"-Metronom (Aufsprung, Schlag) über einen Satz*
Tag 68 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Ein Mikroziel vor jedem wichtigen Punkt*
Tag 69 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Match: ein klares Ziel vor jeder entscheidenden Aktion*
Tag 70 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Bilanz: Ziel gewählt oder Angst erlitten?*

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 10 — **NOTE /10** ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

11

Chrono

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 6 „Mental-Warm-up in der Kabine“ · Folge 8 „Jeden Fehler in 10 Sekunden abhaken“

DIE CHALLENGE

10-Sekunden-Reset nach Fehler, Routine zwischen den Punkten, 2 Zyklen 4-2-6 in kurzen Pausen und 3-Minuten-Schleuse.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 71 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Teil 5 nachlesen: ein Protokoll pro Zeitfenster*
Tag 72 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*10-Sekunden-Reset nach jedem Fehler*
Tag 73 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*20-Sekunden-Routine zwischen allen Punkten*
Tag 74 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*2 Zyklen 4-2-6 in kurzen Pausen; 3-Minuten-Schleuse*
Tag 75 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Vorabend des Matches: T-1-Protokoll (H-2-Bogen, Tag X)*
Tag 76 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Match: Reset, Routine und Schleuse nacheinander*
Tag 77 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. …/10 · Klar. …/10	*Tag danach: kaltes Debriefing in drei Spalten*

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 11

NOTE /10 ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

12

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 4 „Match visualisieren und Anker setzen“ · Folge 14 „Natürlich in den Flow-Zustand finden“

DIE CHALLENGE

Fünf Minuten PETTLEP-Visualisierung vor jeder Einheit und jedem Match.

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 78 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Bonus 2 nachlesen: Visualisierung, Ziele, Glaubenssätze*
Tag 79 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*PETTLEP-Visualisierung, fünf Minuten vor dem Training*
Tag 80 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Drei „Wenn... dann...“-Pläne auf einer Karte notiert*
Tag 81 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Audit eines limitierenden Glaubenssatzes, nützliche Version*
Tag 82 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Gedächtnis der Zukunft, danach Training*
Tag 83 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Visualisierung, dann Match mit deinen Plänen in der Tasche*
Tag 84 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Bilanz: Was hat die Zone geöffnet?*

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisierung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 12

NOTE /10 ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

13

Feuerprobe

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/DE — Folge 15–17 (Tennis/Padel · Teamsport · Laufen/Trail) · Folge 24 „Dein 30-Tage-Programm für Nerven aus Stahl"

DIE CHALLENGE

Ein Match mit hohem Einsatz mit der gesamten Methode, danach ein kaltes Debriefing (H+2).

MEIN ZIEL FÜR DIE WOCHE:

TAG & DATUM	EINHEIT & ZUSTAND (/10)	WERKZEUG · SCHLÜSSELFAKT
Tag 85 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Deine drei „Wenn... dann..."-Pläne und H-2 nachlesen*
Tag 86 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Leichte Einheit: kurze Protokolle, nichts Neues*
Tag 87 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Vorabend des Matches: T-1-Protokoll, Bildschirme aus*
Tag 88 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Schweres Match, gesamte Methode, abends R.E.C.*
Tag 89 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Tag nach dem Match: kaltes Debriefing (H+2-Bogen)*
Tag 90 · Am __.__ Modus: I (Intensität) / P (Präzision) einkreisen, oder R (Ruhe)	☐ Train. ☐ Match ☐ Ruhe Energ. .../10 · Klar. .../10	*Letzter Tag: 8 Säulen in der Bilanz bewerten (Monatsbilanz in diesem Paket)*
Abschlussbilanz der 90 Tage Abschluss des Zyklus		*Zweites 8-Achsen-Rad und Fokus für den nächsten Zyklus* MEINE SÄULE, JETZT EIN REFLEX: MEIN SCHÖNSTER MENTALER SIEG:

GEWOHNHEITS-TRACKER

LEGENDE: I = INTENSITÄT · P = PRÄZISION

	M	D	M	D	F	S
Mindestens 7 Std. Schlaf	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 Min. Atmung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisierung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Null Jammern	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WOCHENRÜCKBLICK · WOCHE 13

NOTE /10 ☐

Mein bester mentaler Moment:

Was mich Kraft gekostet hat:

Meine Anpassung für nächste Woche:

LOGBUCH

MEINE 30-, 60- UND 90-TAGE-BILANZ

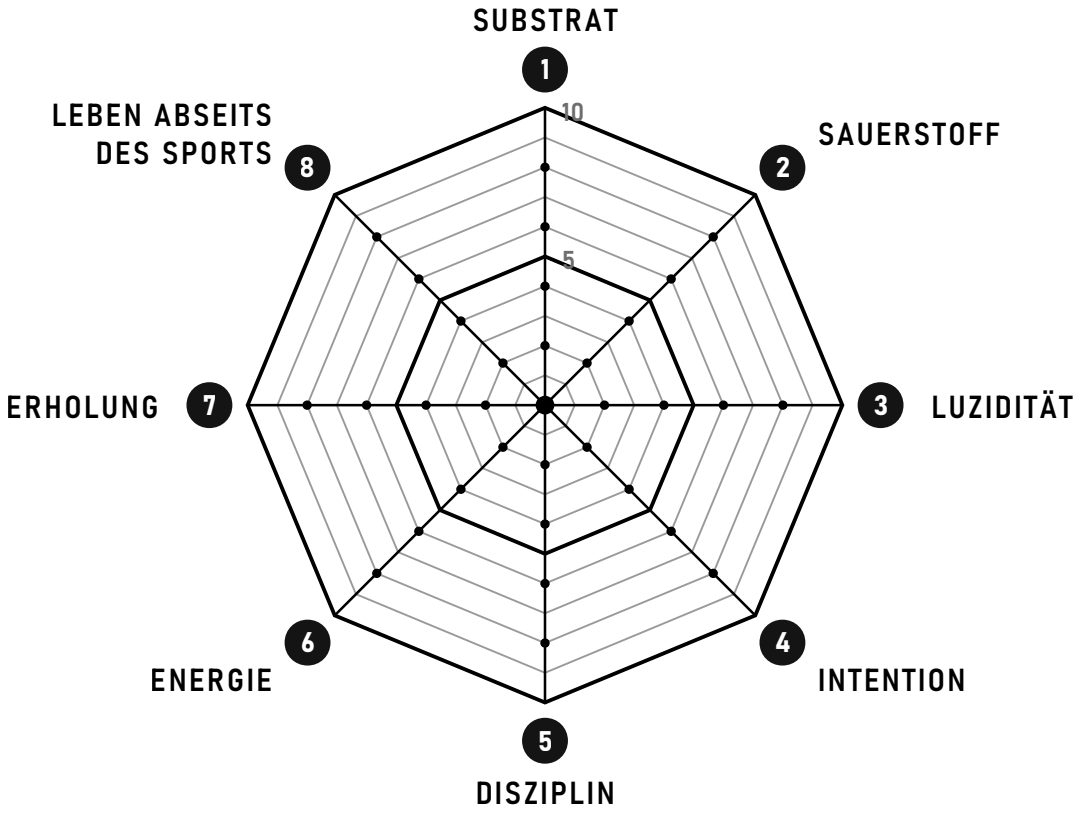
Bewerte an Tag 30, 60 und 90 jede Achse von 1 bis 10 über die letzten zwei Wochen und vergleiche sie mit deinem Ausgangsrad (Anfang dieses Pakets). Vergleiche dich immer nur mit dir selbst, nie mit anderen.

ACHSE	START	TAG 30	TAG 60	TAG 90
1 Substrat				
2 Sauerstoff				
3 Luzidität				
4 Intention				
5 Disziplin				
6 Energie				
7 Erholung				
8 Leben abseits des Sports				
GESAMT VON 80				
Meine tiefste Achse				

TAG 30	TAG 60	TAG 90
Einheiten und Matches seit der letzten Bilanz		
Was sich verbessert hat		
Was noch hakt		
Mein Fokus für die nächste Phase		

ZIELGERADE: DEIN ZWEITES RAD

Zeichne das 8-Achsen-Rad mit deinen Werten von Tag 90 neu, möglichst in einer anderen Farbe, und vergleiche es mit dem Ausgangsrad (Anfang dieses Pakets). Was gestiegen ist, gehört dir; was noch niedrig liegt, zeigt deinen nächsten Zyklus.



Mentales Gesamtniveau (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Die Säule, die zum Reflex wurde:

Der Feind, den ich zu zähmen gelernt habe:

Mein schönster mentaler Sieg:

Mein Kurs für die nächsten 90 Tage:

Unterschrift und Abschlussdatum:

Für deinen nächsten Zyklus. Erkenne die zwei Achsen mit dem stärksten Fortschritt und wähle die drei Feldkarten aus, die dir nächste Saison am meisten helfen. Lade das kostenlose, unbegrenzt druckbare A4-PDF-Paket (90-Tage-Bögen, H-2 / H+2 und 25 A4-Feldkarten) unter https://mcp.loqato.fr/de herunter, um vor jedem großen Ziel einen neuen Zyklus zu starten.

Direkt-Download A4-PDF-Paket : https://mcp.loqato.fr/go/de/pack_pdf

SAISON & WETTKÄMPFE

WETTKAMPFBÖGEN H-2 / H+2

Drucke die beiden folgenden Bögen vor jedem wichtigen Wettkampf aus und hefte beide nach dem Match zusammen ab.

MEINE WETTKÄMPFE IN DIESER SAISON

DATUM	WETTKAMPF	MEIN PROZESSZIEL	BÖGEN (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

ABLAGEHINWEIS · H-2- & H+2-BÖGEN

Drucke die nächsten beiden Seiten so oft du sie brauchst aus (**H-2** zwei Stunden vor dem Wettkampf, **H+2** zwei Stunden danach), hake oben rechts beide Kästchen ab und hefte jedes Paar zusammen in deinen Saisonordner.

VORWETTKAMPFBOGEN (H-2)

Datum und Wettkampf:

Gegner und Belag / Bedingungen:

Körperliche Energie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nervöse Aktivierung	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MEINE 3 S.O.L.I.D.E.-STANDARDS FÜR HEUTE

Mein Ankerwort:

Mein Plan bei Führung:

Mein Plan bei Rückstand:

MEINE ROUTINE ZWISCHEN PUNKTEN ODER SPIELZÜGEN

MEIN PHYSISCHES UND MENTALES AUFWÄRMEN (H-45 BIS H-5)

Unterschriebenes Commitment vor dem Betreten der Arena:

LOGBUCH · ZUM AUSFÜLLEN (ODER DRUCKBARES A4-PAKET)

DEBRIEFING-BOGEN (H+2)

Datum, Gegner und Ergebnis:

Einhaltung meiner Routinen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Klarheit in der Money-Time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kampfgeist	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DIE DREI SPALTEN

DIE FAKTEN	STANDARDS GEHALTEN ODER GEBROCHEN	MEINE KORREKTUR FÜR MONTAG

DER SCHLÜSSELMOMENT DES MATCHES, OHNE ADJEKTIVE ERZÄHLT

MEINE 2 HEUTIGEN EINZAHLUNGEN AUF MEIN MENTALES BANKKONTO:

Das vorrangige S.O.L.I.D.E.-Werkzeug für diese Woche:

FELDKARTE · KAPITEL 01 · S.O.L.I.D.E.

DAS BIOMECHANISCHE 3-SCHRITTE-RESET

> **Wann aktivieren:** Zwischen zwei Aufschlägen, vor einem Freistoß, bevor du auf die Matte steigst.

1. **Visuelle Trennung** *[3 s]* — Schau von der Linie, der Anzeigetafel und deinem Gegner weg. Fixiere etwas Neutrales: die Saiten, die Schnürsenkel, das Gras.
2. **Physiologischer Seufzer** *[5-6 s]* — Zweimal durch die Nase einatmen (einmal lang, einmal kurz), dann einmal lang durch den Mund ausatmen.
3. **Kiefer lockern** *[2 s]* — Löse die Backenzähne voneinander. Ein lockerer Kiefer lockert auch deine dominante Hand.

STAHLSATZ: *„Diskutiere nicht mit dem Alarm: Augen, Atem, Kiefer.*

FELDKARTE · KAPITEL 02 · S.O.L.I.D.E.

DER PANORAMA-SCHALTER UND DER EINZELNE FIXPUNKT

> **Wann aktivieren:** In den 4 Sekunden, bevor du schlägst oder den Ball annimmst.

1. **Panorama-Schalter** *[2 s]* — Nimm, ohne die Augen zu bewegen, die Ränder deines Gesichtsfelds wahr: links, rechts, oben.
2. **Ein einziger äußerer Fixpunkt** *[2 s]* — Wähle EINEN präzisen Punkt: die Naht des Balls, den oberen Winkel am anderen Ende, die Kuhle am Hals deines Gegners.
3. **Keine Körperanweisungen** — Sobald der Fixpunkt sitzt, keine technischen Gedanken mehr. Dein Körper organisiert sich von selbst um das Ziel.

STAHLSATZ: *„Blick weiten, einen Reiz wählen, den Körper spielen lassen.*

FELDKARTE · KAPITEL 03 · S.O.L.I.D.E.

DER NERVENTHERMOSTAT 1–10

> **Wann aktivieren:** Vor und während des Matches, sobald deine Aktivierung die grüne Zone verlässt (4–6 fein / 7–8 explosiv).

1. **Zu hoch (8+):** 2 physiologische Seufzer, Hände öffnen, langsam gehen (15 s).
2. **Zu niedrig (1–3):** 5 kräftige Atemzüge, 3x auf die Oberschenkel schlagen, 5 schnelle Vorfußsprünge.

STAHLSATZ: *„Gelassenheit setzt das Ziel; Energie liefert den Einschlag.*

FELDKARTE · KAPITEL 04 · S.O.L.I.D.E.

DIE AUFSPALTUNG: DER OPERATOR UND DER INGENIEUR

> **Wann aktivieren:** Bevor du den Platz betrittst, dann nach jedem Fehler oder verlorenen Punkt.

1. **Schlüpf in die Rolle des Operators** *[Davor]* — Du bist ein Präzisionstechniker im Einsatz, kein Kandidat, der seinen Wert beweisen muss.
2. **Die Entkopplungsschleuse** *[Nach einem Fehler]* — 1. Die nackte Tatsache. 2. „Mein Spielstand ist nicht, wer ich bin." 3. Ein mechanischer Befehl für den nächsten Punkt.
3. **Neutralisiere die Blicke von außen** *[Davor]* — Schau einmal zu den Rängen: Diese Blicke steuern weder deine Muskeln noch deinen Ball.

STAHLSATZ: *„Du bist nicht dein Ergebnis: Dein Stolz misst sich an deinem Einsatz.*

FELDKARTE · KAPITEL 05 · S.O.L.I.D.E.

DAS UNUMKEHRBARE BALLISTISCHE PROTOKOLL

> **Wann aktivieren:** In den 10 Sekunden vor einer entscheidenden Aktion: Elfmeter, Breakball, Putt.

1. **Gesperrte Wahl** *[4 s]* — Wähle dein Ziel. Ist es entschieden, änderst du es nie wieder, egal was passiert.
2. **Ausatmen bei der Auslösung** *[2 s]* — Atme kräftig durch den Mund aus („Tss“, „Ha“), genau in dem Moment, in dem die Bewegung startet.
3. **Vollständiges Durchschwingen** *[Aktion]* — Führe die Bewegung bis zum Ende aus. Nach dem Treffer wird nie gebremst.

STAHLSATZ: *„Du kannst deinen Körper nicht durch den Ball treiben, wenn du im Kopf schon rückwärts gehst.*

FELDKARTE · KAPITEL 06 · S.O.L.I.D.E.

DIE ERSTOPTIONS-REGEL UND DAS AUSLÖSEWORT

> **Wann aktivieren:** Wenn sich eine Angriffschance bietet und der Zweifel sich einschleicht.

1. **Erste Option** *[Sofort]* — Spiele die erste Eingebung, die auftaucht. Auch wenn dein Gegner sich bewegt, bleibst du dabei.
2. **Auslösewort** *[Höhepunkt der Bewegung]* — Eine knappe Silbe: „GO“, „KLACK“. Sie schneidet das Grübeln ab.
3. **100 % Hingabe** *[Aktion]* — Eine durchschnittliche Option, voll gespielt, schlägt eine perfekte Option, die im Zweifel gespielt wird.

STAHLSATZ: *„Vor der Aktion wählst du dein Ziel. In der Aktion vertraust du deinem ersten Instinkt.*

FELDKARTE · KAPITEL 07 · S.O.L.I.D.E.

DAS PROTOKOLL DER STAHLBLASE

> **Wann aktivieren:** Vom Aufwärmen bis zum allerletzten Punkt.

1. **Zieh die Grenze** *[Davor]* — Geh die Linien ab: Alles innerhalb hängt von dir ab; alles außerhalb existiert nicht.
2. **Kein Blick nach außen** *[Währenddessen]* — Zwischen den Punkten nur drei Ziele: dein Material, der Boden, das gegnerische Feld.
3. **Der Störungsunterbrecher** *[Störgedanke]* — „Dieses Match ist mein Revier. Ich allein habe das Kommando."

STAHLSATZ: *„Zwei Dinge gehören dir: wohin deine Augen gehen und was du mit dem tust, was du fühlst. Alles außerhalb der Linien liegt außerhalb deiner Zuständigkeit.*

FELDKARTE · KAPITEL 08 · S.O.L.I.D.E.

DER NEUROVASKULÄRE FEUERLÖSCHER

> **Wann aktivieren:** In dem Moment, in dem der Drang zu schlagen, zu werfen oder zu schreien aufsteigt.

1. **Öffne die Handflächen** *[1 s]* — Löse jeden Finger vom Griff. Halte den Schläger am Rahmen, Kopf nach unten.
2. **Entlastender Seufzer** *[4 s]* — Kurz durch die Nase einatmen, dann lang mit offenem Mund ausatmen, bis nichts mehr kommt.
3. **Neutrale Fixierung** *[2 s]* — Schau auf einen leblosen Gegenstand (Saiten, einen Schnürsenkel) und benenne ihn lautlos.

STAHLSATZ: *„Nach einem Fehler zu wüten wiederholt ihn und verliert den Punkt zweimal.*

FELDKARTE · KAPITEL 09 · S.O.L.I.D.E.

DER EPIKTET-FILTER UND DIE RADIERGUMMI-GESTE

> **Wann aktivieren:** Direkt nach einer unfairen Entscheidung oder einem fiesen Aufsprung.

1. **Blitz-Einordnung** *[2 s]* — „Hängt das von mir ab?“ Nein. „Das ist eine äußere Tatsache. Sie gehört nicht mir.“
2. **Die Radiergummi-Geste** *[2 s]* — Wisch den Vorfall weg: Reibe die Sohle über den Sandplatz oder wische dir die Handfläche an der Hose ab.
3. **Zurück zur inneren Kontrolle** *[2 s]* — Schau auf dein nächstes Ziel und gib einen Befehl: „Tiefe Beine, erster Aufschlag auf die T.“

STAHLSATZ: *„Sport ist keine exakte Wissenschaft: Schluck den Rückschlag in sechs Sekunden und gewinn den nächsten Punkt.*

FELDKARTE · KAPITEL 10 · S.O.L.I.D.E.

DAS ENTSAKRALISIERUNGS-PROTOKOLL

> **Wann aktivieren:** Vom Vortag des Matches bis zu den ersten Ballwechseln.

1. **Digitaler Blackout** *[Am Vortag]* — Such weder das Ranking noch die Bilanz deines Gegners heraus. Ein Ranking sagt kein Match voraus.
2. **Blindes Aufwärmen** *[Letzte 5 Min.]* — Schau nur auf den Ball: Farbe, Flugbahn, Spin, das Geräusch des Aufsprungs.
3. **Finde den menschlichen Riss** *[Erste 3 Ballwechsel]* — Kurzatmig? Weicht er bei hohen Bällen zurück? „Er ist ein Mensch. Er zweifelt wie ich.“

STAHLSATZ: *„Status ist ein Etikett. Die nächste Aktion ist real.*

FELDKARTE · KAPITEL 11 · S.O.L.I.D.E.

DAS FEHLERBUDGET UND DER HANDWERKER-SCHALTER

> **Wann aktivieren:** Vor dem Match, dann nach jedem Fehler.

1. **Lege ein Fehlerbudget fest** *[Davor]* — „Heute sind mir 25 unerzwungene Fehler erlaubt." Jeder Fehler wird zu einer eingeplanten Ausgabe.
2. **Der Handwerker-Schalter** *[Nach jedem Punkt]* — Nicht „War das perfekt?", sondern „Hat mein Ball meinem Gegner ein Problem bereitet?"
3. **Kein technisches Herumbasteln** *[Währenddessen]* — Korrigiere deinen Schlag nicht zwischen den Punkten. Behalte die Einstellungen des Tages, gut oder schlecht.

STAHLSATZ: *„Gewinne mit deinen Unvollkommenheiten: Die Anzeigetafel benotet keinen Stil.*

FELDKARTE · KAPITEL 12 · S.O.L.I.D.E.

DAS ZEITLICHE ABBINDEN

> **Wann aktivieren:** Nach 3 verlorenen Punkten in Folge oder einem verlorenen Zu-null-Spiel durch unerzwungene Fehler.

1. **Gang in Zeitlupe** *[5 s]* — Mit dem Rücken zum Netz langsam nach hinten gehen, Schultern tief. Nicht traben.
2. **Unterbrechung durch das Material** *[10 s]* — Wische jeden Finger am Handtuch ab oder binde einen Schnürsenkel sorgfältig neu.
3. **Doppelter Seufzer, Rücken zugewandt** *[10-12 s]* — Zwei physiologische Seufzer. Erst dann drehst du dich um: Das Match beginnt bei null.

STAHLSATZ: *„Verlangsame deine Schritte: Die Uhr gehört wieder dir.*

FELDKARTE · KAPITEL 13 · S.O.L.I.D.E.

DAS KLINISCHE URTEIL

> **Wann aktivieren:** Wenn du führst und der Sieg nah ist: 40:0, Matchball.

1. **Der unsichtbare Spielstand** *[Beim Ansagen]* — Registriere nicht „Matchball". „Der Spielstand ist 0:0. Ich führe mein Muster aus."
2. **Territoriale Souveränität** *[3 s]* — Fersen verankert: „Dieser Platz ist mein Revier. Dieser Sieg gehört mir zu Recht."
3. **Muster Nummer eins** *[Aktion]* — Erfinde nichts. Spiele deinen zuverlässigsten Schlag mit vollem Durchschwingen.

STAHLSATZ: *„Du gehörst hierher: Bring es nach Hause, voller Durchschwung.*

FELDKARTE · KAPITEL 14 · S.O.L.I.D.E.

DIE SENSORISCHE NEUZUORDNUNG

> **Wann aktivieren:** Bei der Rückkehr ins Spiel, und erst nachdem dein Arzt oder Physiotherapeut dich freigegeben hat.

1. **Kontrollierter propriozeptiver Impuls** *[2 Min.]* — Sprünge mit beiden Beinen, dann feste Landungen auf dem reparierten Körperteil, nach dem Protokoll, das dein Physiotherapeut freigegeben hat.
2. **Das Souveränitäts-Mantra** *[Vor der Belastung]* — „Mein Körper wurde repariert und getestet. Die Beklemmung ist eine Erinnerung, kein Signal."
3. **Die Regel des Körpervergessens** *[Nach dem Aufwärmen]* — Hör auf, das Gelenk zu berühren oder zu testen: Es wird „unsichtbar".

Wichtig: Dieses Protokoll ersetzt niemals ärztlichen Rat. Ein stechender, neuer oder zunehmender Schmerz ist ein Signal zum Abbruch.

STAHLSATZ: *„Der Körper ist freigegeben: Lass die Bewegung los.*

FELDKARTE · KAPITEL 15 · SÄULE S

DER HALTUNGS-RESET IN 4 SCHRITTEN

> **Wann aktivieren:** Nach jedem Punkt, jedem Fehler, jedem Anflug von Zweifel.

1. **Fersen-Anker** *[1 s]* — Stampfe mit beiden Fersen auf den Boden, Gewicht 50/50, Knie locker.
2. **Offene Schlüsselbeine** *[1 s]* — Schultern zurück und nach unten, Brustbein nach vorn, ohne das Kreuz ins Hohlkreuz zu ziehen.
3. **Waagerechtes Kinn** *[1 s]* — Kinn parallel zum Boden, Blick zum Horizont. Niemals auf die Füße.
4. **Souveräner Griff** *[1 s]* — Trag dein Material mit Autorität: Schlägerkopf hoch, bereit loszulegen.

STAHLSATZ: *„Halte deinen Rahmen stabil: Dein Kopf folgt deiner Haltung öfter, als du denkst.*

FELDKARTE · KAPITEL 16 · SÄULE O

DER TAKTISCHE ATEMDIALOG

> **Wann aktivieren:** Zwischen zwei Punkten, in Pausen mit hohem Puls und in Ruhe vor dem Match (H-15).

1. **Im Spiel (5–6 s):** physiologischer Seufzer — 2 schnelle Nasen-Einatmungen, gefolgt von einer langen Mund-Ausatmung.
2. **In Pausen:** 2 Zyklen 4-2-6-Atmung (hoher Puls) oder Box Breathing 4-4-4-4 in Ruhe (H-15, Kabine, abends).

STAHLSATZ: *„Durch die Nase einatmen, in Pausen das Ausatmen dehnen, durch jeden Schlag ausblasen: Herz und Arm folgen.*

FELDKARTE · KAPITEL 17 · SÄULE L

DAS BLITZ-BENENNEN IN 3 SCHRITTEN

> **Wann aktivieren:** In den 5 Sekunden nach einem unerzwungenen Fehler oder einer schlechten Entscheidung.

1. **Neutrales Etikett** *[1 s]* — Benenne die Emotion mit einem Wort: „Ärger“, „Angst vor dem Spielstand“, „Ungeduld“.
2. **Die System-2-Frage** *[2 s]* — „Wo ist der freie Raum auf seiner Seite?“ Deine Aufmerksamkeit wandert wieder nach außen.
3. **Der Missionsbefehl** *[2 s]* — Ein binärer Plan: „Hoher Ball auf die Rückhand, dann Angriff in die Mitte.“

STAHLSATZ: *„Benenne das Gefühl, stell dem Spiel eine Frage und ruf dein Ziel ohne ein einziges ‚nicht‘.*

FELDKARTE · KAPITEL 18 · SÄULE I

DAS LASERVISIER IN 3 PUNKTEN

> **Wann aktivieren:** In den 3 Sekunden vor jeder Aktion.

1. **Mikroziel** *[1 s]* — Keine Fläche: ein winziges Detail. Ein Liniennagel, eine Schleifspur, der linke Schnürsenkel des Torwarts.
2. **Sensorische Einstimmung** *[1 s]* — Höre und fühle den gelungenen Schlag, kurz bevor du ihn spielst.
3. **Loslassen** *[1 s]* — „Sieh das Ziel, lass den Körper arbeiten.“ Keine technischen Anweisungen.

STAHLSATZ: *„Der Ball ist der Pfeil, nicht das Ziel: Wähl einen winzigen Punkt, raste deinen Zweitakt ein und feuere sauber durch.*

FELDKARTE · KAPITEL 19 · SÄULE D

DIE UNVERÄNDERLICHE SEQUENZ VOR DER AKTION

> **Wann aktivieren:** Vor jeder Schlüsselaktion: Aufschlag, Elfmeter, Freiwurf, Putt.

1. **Feste körperliche Geste** *[3 s]* — Immer identisch: zweimal mit dem Schläger auf die Sohle tippen, dreimal den Ball aufspringen lassen.
2. **Atemschleuse** *[3 s]* — Beim letzten Aufsprung durch die Nase einatmen, lang ausatmen und dabei das Ziel fixieren.
3. **Signalwort** *[1 s]* — „Fest“, „Fließend“, „Klack“. Die Bewegung startet mit voller Geschwindigkeit.

STAHLSATZ: *„Gleiches Tempo bei jedem Spielstand, erstes Ziel verriegelt, Stopp-und-Neustart beim kleinsten Zweifel.*

FELDKARTE · KAPITEL 20 · SÄULE E

DAS R.E.C.-ERHOLUNGSPROTOKOLL

> **Wann aktivieren:** Nach jedem Match, nach jeder harten Einheit und am Abend vor einem Wettkampf.

1. **Loslassen** *[H+0 bis H+20 Min.]* — Ein Abschlussritual: duschen, Kleidung wechseln, zwanzig Minuten ohne Bildschirm und ohne Ergebnis. Ein Schlusssatz: „Match vorbei, Akte geschlossen.“
2. **Entleeren** *[H+2]* — Drei Zeilen Fakten im Trainingsbuch: was funktioniert hat, was dich Kraft gekostet hat, eine Stellschraube. Danach fünf Minuten langsames Atmen.
3. **Aufladen** *[Über Nacht]* — Feste Schlafenszeit, sieben bis neun Stunden Schlaf, keine Bildschirme im Bett. Am nächsten Tag etwas, das dir Freude macht, weit weg vom Sport.

STAHLSATZ: *„Spar deine Energie in der Leerlaufzeit und schließ nachts die Akte, damit dein Akku voll zurückkehrt.*

FELDKARTE · KAPITEL 21 · S.O.L.I.D.E.

DER STAHL-KICKAUFSCHLAG

> **Wann aktivieren:** Beim Aufschlag bei 5:5 im Entscheidungssatz oder beim Golden Point.

1. **Drei rhythmische Aufsprünge** *[3 s]* — Füße hinter der Linie, Blick weg vom Gegner: „Ruhe … Rahmen … Schlag“.
2. **Wurf auf elf Uhr** *[Ausholen]* — Ball über dem Kopf, leicht hinter und links von dir (Rechtshänder; als Linkshänder spiegelst du es): Der Schläger streicht den Ball von 7 Uhr in Richtung 1 Uhr nach oben.
3. **Hörbare Ausatmung** *[Treffpunkt]* — „Haaa“ oder „Tss“ bei der Streckung: Der Schläger zieht mit voller Geschwindigkeit durch.

STAHLSATZ: *„Beschleunige deinen Arm: Der Spin ist deine Sicherheitsmarge.*

FELDKARTE · KAPITEL 22 · S.O.L.I.D.E.

DIE 11 METER AUS STAHL

> **Wann aktivieren:** Bei einem Elfmeter oder jedem entscheidenden Schuss.

1. **Fixiertes Ziel** *[Vor dem Hinlegen]* — Wähle die Ecke ein für alle Mal. Der Torwart kann tanzen; du änderst nichts.
2. **Ventil-Anker** *[5 s]* — Ball hingelegt, Ventil zu dir. Geh deinen gewohnten Anlauf zurück. Triff nicht den Blick des Torwarts.
3. **Schleuse nach dem Pfiff** *[3 s]* — Beweg dich nicht. Ein voller Seufzer, während du das Ventil fixierst. „Eins … zwei … drei … GO“.
4. **Entschlossener Schuss** *[Aktion]* — Augen auf dem Ventil, flüssiger Anlauf, mit 100 % durch zur gewählten Ecke.

STAHLSATZ: *„Ziel gewählt, Augen aufs Ventil, mutiger Ruf im laufenden Spiel: Angst entscheidet nichts.*

FELDKARTE · KAPITEL 23 · S.O.L.I.D.E.

UNSICHTBARE WEGMARKEN UND DAS DURCHHALTE-MANTRA

> **Wann aktivieren:** In dem Moment, in dem Atemnot oder der Drang aufzugeben kommt.

1. **Verberge die Uhr** *[Schritt 1]* — Keine Tempo- oder Distanzdaten mehr auf dem Display.
2. **Eine Wegmarke in 300 m** *[Schritt 2]* — Eine nahe Markierung: „Ich laufe bis zu diesem Schild." Dann zur nächsten, immer wieder.
3. **Das Durchhalte-Mantra** *[Durchgehend]* — Linker Fuß: „Schritt für Schritt." Rechter Fuß: „Meter für Meter."

FELDKARTE · KAPITEL 24 · S.O.L.I.D.E.

DER KALTE TREFFER

> **Wann aktivieren:** Ab dem ersten Schlagabtausch und bei jedem Treffer.

1. **Ein einziger Ankerpunkt** *[Deckung]* — Fixiere den Halsansatz deines Gegners mit weitem Blick. Niemals die Handschuhe, niemals die Füße.
2. **Panzer-Ausatmung** *[Bei jedem Treffer]* — Atme scharf aus („Pssht"): Dein Rumpf verriegelt sich und fängt den Schlag ab.
3. **Der zurückgegebene Schlag** *[0,3 s]* — Jeder eingesteckte Treffer verlangt einen sofortigen Konter. Weiche nie zurück, ohne zu antworten.

FELDKARTE · KAPITEL 25 · S.O.L.I.D.E.

DIE STILLE DER NETZHAUT

> **Wann aktivieren:** Beim Ansprechen des Balls, beim entscheidenden Putt oder Schlag.

1. **Isoliere ein Dimple** *[2 s]* — Fixiere einen winzigen Punkt an der Rückseite des Balls, genau dort, wo die Schlagfläche treffen wird.
2. **Schulterpendel** *[Schlag]* — Keine Handgelenkaktion. Rhythmus einer Standuhr: „Tick … tack".
3. **Blindes Hören** *[3 s]* — Die Augen bleiben dort, wo der Ball lag. Warte, bis du ihn ins Loch fallen hörst.

TASCHEN-MEMO · S.O.L.I.D.E. & ABSEITS DES PLATZES

DEIN EXPRESS-SELEKTOR & 24 AUDIO-SESSIONS

> **Im Wettkampf oder vor Prüfung / Vortrag / Meeting:** vier Reflexe, um Bewegung und Klarheit in unter zwanzig Sekunden zurückzuholen.

1. **Substrat & Sauerstoff (0–8 s)** — Achse aufrichten (Füße fest, Schultern tief) + ein physiologischer Seufzer (oder zwei 4-2-6-Zyklen bei hohem Puls).
2. **Luzidität & Intention (9–14 s)** — Den rohen Fakt in drei Wörtern benennen und ein externes Mikroziel fixieren (oder deinen ersten Satz).
3. **Disziplin & Energie (14–20 s)** — Deine Vor-Aktions-Sequenz (6 s) abrufen, abends in drei Spalten abschließen (R.E.C.).
4. **Transfer abseits des Platzes (Bonus 2)** — Vor schriftlicher Prüfung, Referat oder Gespräch: 10-s-Reset + Gedankenentladung + „Wenn… dann…"-Plan vom Vorabend.

24 kostenlose Audio-Begleitsessions: Geführte Mental-Sessions anhören (Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Amazon Music) unter **https://mcp.loqato.fr/de** · **Direktes A4-PDF: https://mcp.loqato.fr/go/de/pack_pdf**.

GOLDENE REGEL: *100 % Einsatz für das, was von dir abhängt, null Energie für den Rest.*