

SAISONBILANZ: ZEIT FÜR EINE EHRLICHE ANALYSE



Teil 1:
Individualsport



HALLO UND SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Ich bin Julia, ausgebildete Sportmentaltrainerin sowie Female Fitness Performance Coach und Female Health Coach.

Mit meiner Erfahrung aus fast 30 Jahren Wettkampferfahrung bis hin zur WM der funktionalen Fitness kenne ich genau die Herausforderungen von Athlet:innen.

Mit diesem PDF unterstütze ich Dich bei Deiner Saisonanalyse hin zu einer stärkeren Performance in der nächsten Saison.

Deine Julia

DIE SAISON IST VORBEI UND JETZT?

**Warum die wichtigste Phase Deines Erfolgs
JETZT beginnt!**

Hand aufs Herz: Wenn die Saison gelaufen ist, wollen die meisten Athlet:innen erst einmal die Füße hochlegen und die Sporttasche in die Ecke legen; erstmal Abstand zur letzten Saison gewinnen - gerade wenn es vielleicht nicht so lief wie erhofft. Völlig verständlich!

Aber weißt Du, was die echten Athlet:innen von den ewigen Complainern unterscheidet?
Wie sie ihr Fazit ziehen.

Wer nur auf die nackten Zahlen, Zeiten und Tabellenplätze schaut, verpasst die halbe Wahrheit.
**Echter, nachhaltiger Erfolg entsteht im Kopf -
und genau da setzen wir an.**

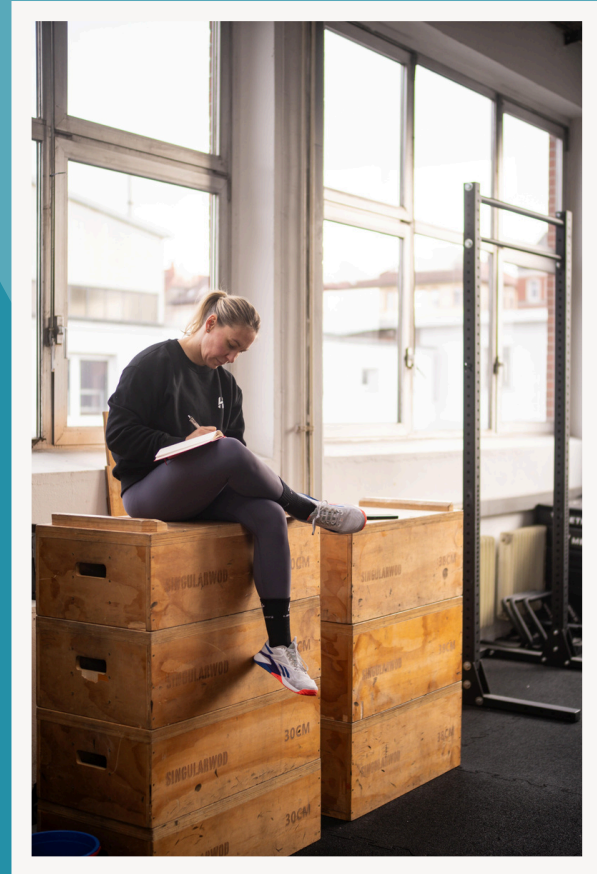
Eine smarte Saisonbilanz deckt nicht nur auf, wo Deine körperliche Performance schlappgemacht haben, sondern vor allem, wo Dich Deine mentalen Blockaden gebremst haben. Damit Du bei Deiner Analyse nicht im Trüben fischst, habe ich als Mentaltainerin etwas für Dich vorbereitet.

SCHRITT 1

MEIN PERSÖNLICHER RÜCKBLICK

Was war mein Ziel?

Wurde das Ziel erreicht,
knapp verpasst oder haben
sich die Prioritäten
in der Saison verändert?



Wie zufrieden bin ich
auf einer Skala von 1-10?
Was fehlt zur höheren Stufe?

Was war mein Jahreshighlight?

Gab es positive oder
negative Erfahrungen/
Überraschungen?

WAS IST DIE WICHTIGSTE
KONSEQUENZ AUS DER
VERGANGENEN SAISON?

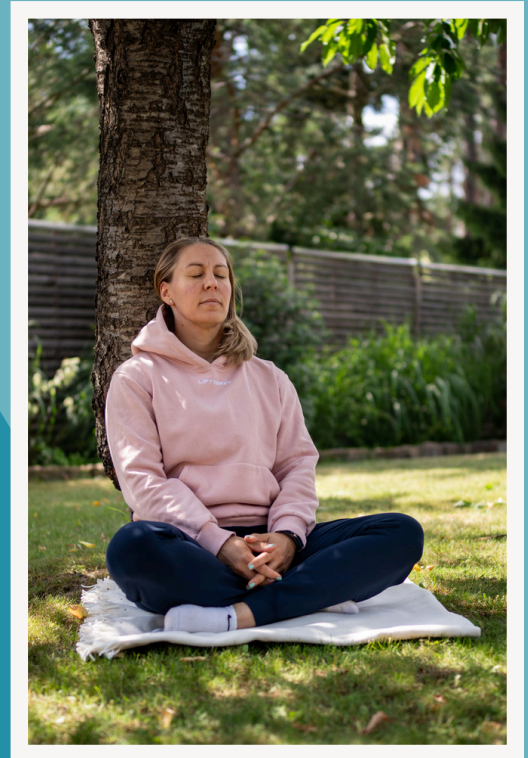
SCHRITT 2

RAHMENBEDINGUNGEN

**Wie waren Ernährung, Schlaf
und Stresslevel?**

War ich verletzt?

**Habe ich einen Einfluss auf
meine Performance bemerkt?
War dies positiv oder negativ ?**



**Hatte ich optimalen Zugang zu
Trainingsstätten, Geräten oder
Plätzen?**

War mein Equipment passend ?

**Hat mich mein Umfeld (Familie,
Freunde, Team, Coach) bestmöglich
unterstützt und motiviert?**

**WAS HAT MICH IN DIESER SAISON
AM MEISTEN GEBREMST?**

**WIE KANN ICH DAS IN DER
NÄCHSTEN SAISON OPTIMIEREN?**

TRAINING

Konnte ich meinen Plan erfüllen
(zeitlich und Anforderungen)?

Konnte ich alle meine Einheiten
durchführen?

Wenn nein, warum nicht?

Konnte ich zwischen den Einheiten
regenerieren?

Habe ich auf meine
Recovery und meinen Schlaf geachtet?



HAT MEIN TRAINING
ZUM NIVEAU MEINER
ZIELE GEPASST?

WELCHER
TRAININGSINHALT
HAT MICH IN DIESER
SAISON MESSBAR
WEITERGEBRACHT?

SCHRITT 4

MENTALE STÄRKE



Wie motiviert war ich
im Training?

Was war mein Antrieb?

War ich im Training
fokussiert?

Hatte ich mit Rückschlägen zu
kämpfen?

Vertraue ich auf meine Fähigkeiten?

Hilft mir mein Kopf im Training/
Wettkampf oder hindert er mich?

IN WELCHEM MOMENT HAT MEIN
KOPF ÜBER MEINEN (MISS-)ERFOLG
ENTSCHIEDEN?

WAS LERNE ICH DARAUS FÜR
MEINEN UMGANG MIT DRUCK?

PERFORMANCE

In welchem Bereich
habe ich mich
am meisten verbessert?
> physisch, taktisch, mental

Was ist noch
herausfordernd?

An welchen Skills/ Elementen
möchte ich arbeiten?



WELCHE EINE SACHE
IST DER GRÖßTE
HEBEL FÜR MEINE
LEISTUNG?

WAS IST ESSENZIELL,
UM SPORTLICH
ERFOLGREICH
ZU SEIN?

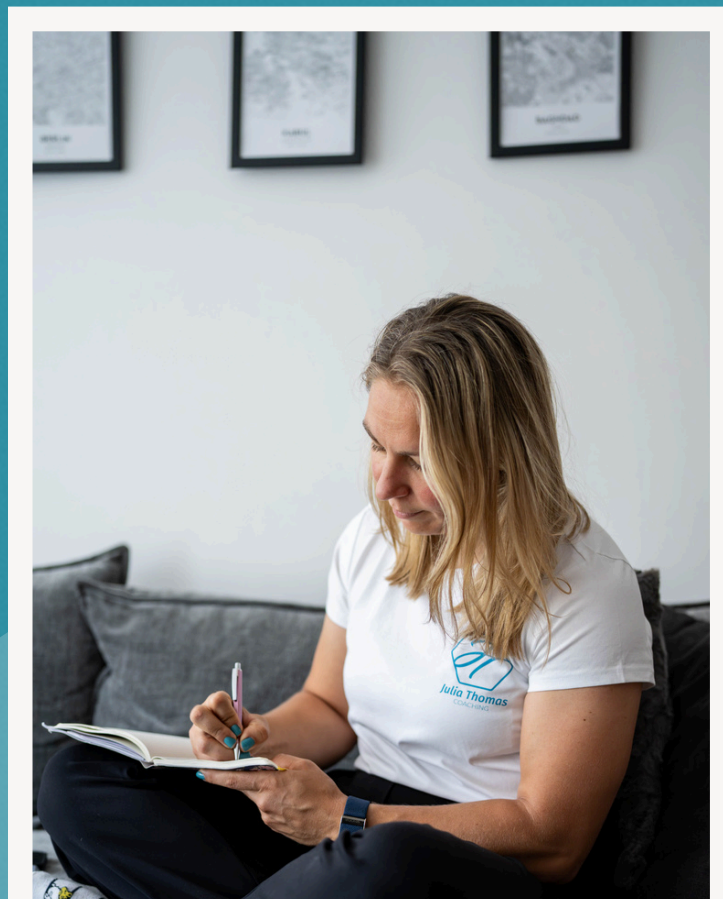
FAZIT UND AUSBLICK

Welche Learnings nehme ich mit?

Welche Strategien haben sich bewährt?

Was ist mein konkretes (kurz-/ mittel - und langfristiges) Ziel für die kommende Saison?

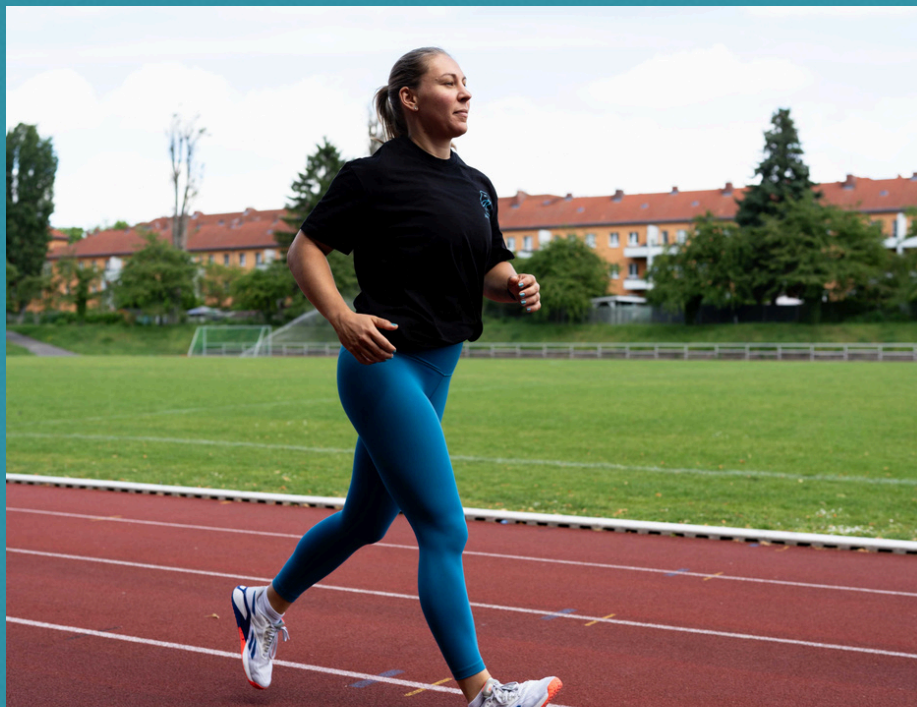
Woran möchte ich arbeiten (Skills, mentale Aspekte,...)?



ANGEBOT

Du möchtest individuellen Support,
um in der kommenden Saison
richtig durchzustarten?

Ich unterstütze Dich hierbei gerne im
10 Wochen-Programm
Sportmentaltraining
oder im
10 Wochen-Programm
Female Performance Coaching.



Julia Thomas Coaching
Lydia-Rabinowitsch-Str. 14
10557 Berlin

www.julia-thomas-coach.de
hello@julia-thomas-coach.de
[@julia.thomas.coach](https://www.instagram.com/julia.thomas.coach)

