**Fragebogen Sportpsychologie**

Mit Rücksendung dieses Fragebogens bestätigen Sie, dass Sie die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen & Informationen zur klinischen Hypnose“, einzusehen unter <https://hypno-institut.com/downloads>, gelesen, verstanden und akzeptiert haben.

1. ***Angaben zur Person***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | | |
| Name |  | Vorname |  | geboren am | | |
|  | | |  |  |  |  |
| Straße, Hausnr. | | |  | PLZ |  | Wohnort |
|  |  |  |  |  | | |
| Tel. Privat |  | Tel. Mobil |  | eMail-Adresse | | |
|  |  |  |  |  | | |
| Familienstand |  | Kinder (Anzahl, Alter) |  | Geschwister (Anzahl, Alter) | | |

1. ***Angaben zu medizinischen Hintergründen***
   1. Sind oder waren Sie in ärztlicher Behandlung / Therapie (seelisch/psychisch od. körperlich) ? Wenn ja, warum (Diagnose) und seit wann ?
   2. Nehmen Sie Medikamente ? Welche, Art ? Dosierung, Dauer ?
2. ***Angaben zur Sportart***

Formularbeginn

Einzelsportart Mannschaftssportart



Leistungs-/Profisport Amateursport Freizeitsport



* 1. Welche Sportart über Sie aus ?
  2. Welche Disziplinen, Klassen, etc innerhalb der Sportart üben Sie aus ?

1. ***Angaben zur Ressourcenidentifikation***
   1. Welche körperlichen und mentalen Stärken haben Sie als Sportler ?
   2. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie in Topform waren und alles völlig nach Ihren Vorstellungen verlaufen ist ?
   3. Gibt es etwas, das Sie zurückhält oder behindert Ihr Ziel zu erreichen ?
   4. Beschreiben Sie eine Trainings- oder Wettkampfsituation, in der Sie ein Problem hatten, welches Sie behindert hat, das Sie aber selbst überwunden haben ?
   5. Können Sie Unterschiede zwischen Trainingsleistung(en) und Wettkampfleistung(en) bei sich feststellen ?

 Es existieren keine Unterschiede. Ich kann meine Leistung(en), die ich im Training erbringen jederzeit auch im Wettkampf abrufen.

 Es existieren Unterschiede. Ich kann die Leistung(en), die ich im Training erbringe, im Wettkampf nicht wiederholen.

Insofern dieser Unterschied meßbar ist (z.b. Zeit, Entfernung, etc.), beträgt er durchschnittlich:

    

0-10% 10-20% 20-30% 30-50% > 50%

* 1. Wie häufig passiert es Ihnen, dass Sie kurz vor einem sicheren Sieg stehen und dann trotzdem verlieren ?

    

nie gelegentlich oft fast immer jedes Mal

* 1. Beschreiben Sie Ihre Gedanken, Gefühle und (rituellen) Handlungen vor einem Wettkampf. Insofern Sie zusätzlich positive oder negative körperliche Symptome wahrnehmen, benennen Sie diese ergänzend.
  2. Haben Sie Ängste, Sorgen oder Befürchtungen vor einem Wettkampf ? Wenn ja, wovor ?
  3. Wirken sich die o.g. Ängste oder Befürchtungen körperlicher aus ? Wenn ja, wie ?
  4. Welchen positiven oder negativen Einfluß haben die nachfolgenden Kriterien auf Ihre Leistungen während eines Wettkampfes ?

1. Wetter:
2. Publikum:
3. Konkurrenz:
4. Bedeutung des Wettkampfs für Ihre Sportart (z.b. WM, regionaler Wettkampf, vereinsinterner Wettkampf):
5. Trainer:
6. Anwesenheit von Familie:
7. Sonstiges:
   1. Haben Sie ein sportliches Idol oder Vorbild ?
   2. Welche Eigenschaften (Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, usw.) sind für Sie bei der Ausübung Ihrer Sportart wichtig und welches Tier aus der Natur verbinden Sie mit dieser / diesen Eigenschaft(en)?
   3. Haben Sie Freunde, Familie, Mannschaftskameraden, Trainer, die Ihre sportlichen Bestrebungen unterstützen ?
   4. Gibt es jemanden, dem Ihre Veränderungen wichtiger sind als Ihnen selbst ?
   5. Haben Sie schon irgendwelche Erfahrungen mit Sportpsychologie gemacht – ganz gleich, ob gute oder sclechte ?
   6. Haben Sie schon Erfahrungen mit Hypnose gemacht ?
8. ***Angaben zur Zielerreichung***
   1. Beschreiben Sie Ihr Ziel, welches Sie mit Hilfe der Sporthypnose erreichen wollen.
   2. Insofern die Leistung(en) innerhalb Ihrer Sportart meßbar ist, ergänzen Sie bitte die nachfolgende Tabelle; ggfs. unter Einbezug von Disziplinien, Klassen, etc..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Disziplin, Klasse, ect. | pers. Bestleistung | aktuelle Leistung | Leistungziel |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

* 1. Stellen Sie sich eine von 0 bis 100 reichende Skala vor, wobei der Wert 100 Ihre Leistungs­fähigkeit darstellt, nachdem Sie ihr Ziel vollständig erreicht haben. Beantworten Sie nun bitte folgende Fragen.

1. Was war Ihr bisher größter Erfolg ? Welchem Wert auf der Skala entspricht dieser Erfolg ?
2. Schätzen Sie ein, an welchem Punkt der Skala Sie sich momentan befinden?
3. Beschreiben Sie eine Situation, die sich 10 Punkte über Ihrer momentanen Postition liegt.

***Angaben zur persönlichen Lebensphilosophie***

Glauben Sie an die Existenz einer Höheren Macht ? Wenn ja, beschreiben Sie bitte.

(Hier geht es NICHT darum, ob Sie evangelisch, katholisch, etc. erzogen worden sind. Es geht um Ihren ganz individuellen Glauben hinsichtlich der Existenz aller Dinge.)

Was ist der Sinn Ihres Lebens ?

***Die abschließende Frage***

Bitte nehmen Sie sich etwas Zeit für sich alleine. Schalten Sie Fernseher, Radio, etc. aus. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die folgende Frage in erster Linie für sich selbst beantworten.

Welchen Wert hat die Erreichung des Zieles für Sie ?