

Dein Sommer-Rückblick.

Nur für dich — 8 Fragen, die zählen

Dieser Rückblick gehört dir — nicht deinem Coach, nicht deinen Eltern. Sei ehrlich zu dir. Das reicht.

Deine 8 Fragen

1. Was war dein stärkster Moment dieser Saison?

Nicht unbedingt dein bestes Ergebnis — der Moment, in dem du wirklich stolz auf dich warst.

2. Woran hast du in dieser Saison am meisten gearbeitet?

Technik, Kondition, Mentalität, Ernährung, Schlaf.

3. Gab es einen Moment, in dem du fast aufgegeben hättest — und weitergemacht hast?

Wie hat sich das danach angefühlt?

4. Was konntest du am Ende dieser Saison, das du am Anfang noch nicht konntest?

Auch kleine Dinge zählen.

5. Wann hast du in dieser Saison am meisten Spaß gehabt — im Sport?

Nicht das beste Rennen. Den größten Spaß.

6. Was hast du dir zu hart vorgeworfen — und warum war das unfair dir gegenüber?

Denk an einen konkreten Moment.

7. Welche eine Sache möchtest du nächste Saison anders angehen?

Nicht eine Liste. Eine Sache.

8. Was möchtest du deinem jüngeren Ich sagen — vom Anfang dieser Saison?

Nimm dir einen Moment dafür.

Wenn du magst: Zeig diesen Rückblick deinen Eltern oder deinem Coach — als Einladung zum Gespräch, nicht als Präsentation.