

## Wettkampf Plan B

Anleitung anwenden deines Plan B

---

### 1. Phase

Schreibe deine Situationen auf, vor denen du Angst hast oder die dir Energie rauben

### 2. Phase

Nehme dir jede Woche eine neue Situation vor. Stelle dir die einzelnen Details so genau wie möglich vor. Was passiert? Wie sind deine Gefühle? Wie fühlt sich dein Körper an. Gehe jedes Detail durch. Was ich höre, was ich fühle, was ich sehe, was ich schmecke. (Dies ein paar Minuten wirken lassen)

Dann atme tief und fest ein und aus und wiederhole dies 5x.

Jetzt schreibst du dir deine Lösungen auf, falls das Problem auftritt.

Mache eine genaue Checkliste. Was machst du als erstes, zweites, drittes..

Setze dir für die Checkliste ein Ankerwort (z.B. wenn du einen Platten hast. Ankerwort **beheben**)

Schliesse deine Checkliste positiv ab: alles läuft wieder super!

### 3. Phase vertiefen

Gehe deine Angstsituation täglich durch und gehe in Gedanken deine Lösungcheckliste durch. Fühle wie gross deine Angst noch ist, wie sich dein Körper anfühlt. Die Angst wird von Tag zu Tag kleiner, denn du hast die Lösung!

### 4. Phase halten und trainieren

Erfolgsfilm durchgehen (ab und zu Plan-B-Situationen einbauen):

---

### Zum Beispiel Situation Platten hinten

Ich fühle mich super, alles läuft perfekt .... Peng, mein Rad hinten bricht aus...

-----

#### Schlüsselwort **Safe**

Ich bringe mein Rad unter Kontrolle und fahre an den Streckenrand. Ich gehe zu einem Ort wo ich sicher bin und in Ruhe bin. Jetzt analysiere ich den Defekt. Ich Atme zweimal tief durch.

-----

#### Schlüsselwort **Beheben**

Ich lege mein Material bereit. Ich nehme mein Rad richtig in die Hände, lege den 11er auf und baue das Rad aus. Alles läuft gut und ich komme schnell vorwärts. Bereits nach wenigen Augenblicken habe ich die Situation im Griff und kann weiter fahren.....

(Hier dein genaues Vorgehen aufschreiben, so wie du es geübt hast)

#### Schlüsselwort **Los**

(Schaden hast du nach Checkliste in deinem Kopf behoben)

Ich lege den richtigen Gang ein, Blick zurück und reihe mich wieder in das Rennen ein. Sofort finde ich den richtigen Druck wieder und fühle mich nach der kurzen Pause super und kann mein Rennen voll geniessen

Hier wieder zurück zum original Wettkampf Film und deine Power ein paar Minuten geniessen)

---

Bereite dich auf die möglichen Situationen **mental** aber auch **physisch** vor.

Auch die physische Vorbereitung ist eine Art von Mentaltraining. Denn alles was du im Training übst und kannst, setzt du auch im Wettkampf um.

---

