

MEIN 3-SCHRITTE-RESET-PROTOKOLL

1

Direkt nach dem Spiel

Frust nicht wegdrücken, sondern fühlen.

Reflexionsfeld:

- Was fühle ich gerade (ehrlich)?
- Was darf jetzt da sein?
- Was lasse ich los, sobald das Zeitfenster vorbei ist?

2

Am nächsten Tag

Lernen statt Urteilen - Kein „Alles war schlecht“. Differenziere!

Schreibe auf:

- 3 Dinge, die du gut gemacht hast
- 3 Dinge, die du verbessern willst

3

Am nächsten Tag, nach Punkt 2

Den Fokus bewusst nach vorne richten

Visualisierung mit gewünschter Spielsituation. Male dir die Szene bildlich aus:

Körpersprache, Gedanken, Handlung.