

# MEIN 3K-STÄRKENTAGEBUCH

Datum: \_\_\_\_\_

Was ist heute gut gelaufen?

---

---

---

---

---

Welchem Bereich ordne ich diesen Erfolg zu?

## **Körper**

z. B. Ausdauer, Belastung,  
Körpersprache

## **Können**

z. B. Technik, Taktik,  
Entscheidungsqualität

## **Kopf**

z. B. Fokus, Fehlerumgang,  
Kommunikation

---

---

---

---

---

Was sagt mir das über meine Entwicklung?

---

---

---

---

---