



Arbeitsblatt für Athlet*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

Abstand gewinnen

Welche Tätigkeiten haben mir in der Vergangenheit geholfen, mich zu entspannen oder zur Ruhe zu kommen?

Führe diese Tätigkeiten in der aktuellen Situation dazu durch, um etwas Abstand zum Geschehenen zu finden, um mit frischer Energie und neuem Blick auf die Herausforderungen schauen zu können.