



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

## Bestandsaufnahme

In belastenden Situationen ist es zunächst ratsam, eine Bestandsaufnahme der momentanen Situation durchzuführen.

### Körperlicher Zustand

Wie sehr wird dein aktuelles Befinden durch folgende Zustände geprägt?

	stark	mittel	fast gar nicht
Müdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innere Unruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entspannung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erschöpfung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wohlbefinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energielosigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verspannung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gefühl der Kraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druckgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beengung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Gefühle und Stimmungen

Gefühle sind kurzfristige Empfindungen, die sich auf erlebte Ereignisse und Situationen beziehen. Stimmungen beschreiben hingegen unsere grundlegende Gefühlslage über einen längeren Zeitraum. Die Stimmung gibt folglich eine Art Barometer unserer inneren Lage wieder. Wie sehr treffen die folgenden Zustände auf deine aktuelle Stimmung zu?

	stark	mittel	fast gar nicht
Niedergeschlagenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heiterkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gereiztheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	stark	mittel	fast gar nicht
Schwermut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdrossenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiegeladen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gleichgültigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbitterung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motiviert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desinteresse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelassenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausgeglichenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedergeschlagenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Und wie steht es folglich um die Gefühle? Vielleicht bemerkst du, dass deine Gefühle intensiver geworden sind, als es sonst der Fall ist? Manchmal kann es schwierig sein, genau zu sagen, welches Gefühl gerade aktiv ist. Dies Benennen zu können ist jedoch sehr hilfreich für den späteren Umgang. Denn Gefühle geben uns einen Hinweis, welches Bedürfnis gerade zu kurz gekommen ist. Gefühle sind demnach nicht gefährlich, auch wenn sie manchmal sehr unangenehm sein können.

	stark	mittel	fast gar nicht
Liebe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoffnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zufriedenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Glück	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Scham	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stolz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Überraschung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müdigkeit, Leere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erleichterung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entspantheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	stark	mittel	fast gar nicht
Neid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anspannung, Unruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freude	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verachtung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ekel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedergeschlagenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lustgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geborgenheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eifersucht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ärger, Wut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einsamkeitsgefühl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zweifel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Gedanken und Sorgen machen

Manchmal kann durch erlebte Ereignisse eine Art „Gedankenkarussell“ in unserem Kopf losgetreten werde. Da können auch unerfreuliche Gedanken wie „Das hat keinen Sinn mehr“ oder „Damit kann ich nicht umgehen“ immer wiederkehren und haben Auswirkung auf unsere Stimmung. Zugleich können diese Gedanken auch der Anfang einer Gedankenkette sein. Dies bezeichnet man als Gedanken machen bzw. Grübeln. Manchmal führen die Gedanken aber auch zu Sorgen um die Zukunft. Lass uns sehen, ob und welches Gedankenkarussell bei dir auftritt:

**Häufig wiederkehrende Gedanken bei mir sind:**

---

---

---

---

---



**Grübeleien oder Sorgen drehen sich bei mir um folgende Themen:**

---

---

---

---

---

Du hast auf den vergangenen Seiten die Bestandsaufnahme über deine Befindlichkeit gemacht. Dies sollte dir helfen, deine Situation selbst besser zu verstehen und dein Befinden deutlich zu machen. Vielleicht hast du hier unangenehme Gefühle oder Gedanken festgestellt und vielleicht auch nicht. Falls doch, findest Du im Handlungsleitfaden weitere Hinweise, wie du damit besser umgehen kannst.