



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

Kosten vs. Nutzen

Jede Medaille hat zwei Seiten. Folglich sollten wir uns mal für das aktuelle Event die Vor- und Nachteile ansehen. Nachdem du in die erste Spalte das Ereignis eingetragen hast, kannst du die nächsten Spalten füllen.

Welche Kosten entstehen dir in der aktuellen Situation und in den nächsten 4 Wochen durch die Herausforderung (z. B. Gefühle wie Unsicherheit, Geldeinbußen, fehlende Qualifikation)? Welche Kosten entstehen langfristig für das nächste Jahr und den Rest deiner Laufbahn (z. B. Fehlende Erfahrung, Geldeinbußen)?

Jetzt ist es nur fair, auch auf die andere Seite zu schauen. Denke gut nach und frage gerne auch andere Personen. Dabei müssen jedoch deren Vorteile nicht auch deine sein.

Welche Vorteile könnte dieses Ereignis kurzfristig für dich haben (z. B. Zeit, Fokus auf vernachlässigte Bereiche im Sport oder privat)? Wofür könnte die Situation langfristig gut sein? Versuche nochmal darüber nachzudenken, wofür es persönlich wertvoll sein könnte, auch wenn es im ersten Moment nicht so wirkt (z. B. Persönlichkeitsentwicklung, Wertschätzung).

1. Ereignis

Was ist passiert?	Kosten		Nutzen	
	Kurzfristig	Langfristig	Kurzfristig	Langfristig

2. Ereignis

Was ist passiert?	Kosten		Nutzen	
	Kurzfristig	Langfristig	Kurzfristig	Langfristig