

## Mentale Präparation – DBV Convention 2018 in Paderborn; GBull

- **6th Tool**; - 5 Tools; - Absolutes; - technisch schon einiges richtig machen; Das 6. Tool definiert den Spieler: 1. Wenn niemand schaut 2. Wenn es nicht läuft 3. Teammate 4. Grinder/Dirtbag/Bulldog/Rock/Rat
- **Dualität der Welt**: - Tag/Nacht; Hell/Dunkel usw das wahre Ich und der Avatar – Fahrer, nicht gefahren – Denken/Fühlen
- **The Do/Das Jetzt**: Gegenwart vs Vergangenheit oder Zukunft
- **Schildwall** – Magie/Zusammenhalt/gemeinsame Verteidigung-gemeinsamer Angriff/füreinander da sein
- **Mantras**:
  1. Das Auftreten ist gleichmäßig, Die Körpersprache ist big , Die Erinnerung ist kurz, der Bounce back schnell
  2. Get your mind right: Dein Mind ist ein Muskel trainiere ihn---Visualisierung so und so
  3. DCBA
  4. Jäger nicht Gejagter: Mein Ball, Mein Base
  5. Ich will es: Making Pitches, Making Plays, Bring Deinen §§§§?
  6. Warum das alles? ....weil's geil ist