

Dein Bewusstsein erweitern!

„Stell dir vor, wie du gut spielst und gewinnst!“

Jeden Abend vor dem Einschlafen verinnerlichst du diese Affirmationen:

- Ich kämpfe mit maximalem Einsatz um jeden Punkt.
- Den eigenen und gegnerischen Aufschlag spiele ich sicher – keine unnötigen Risiken!
- Ich bringe den Gegner mit durchdachten Angriffen immer mehr in Bedrängnis.
- Ich platziere den Ball abwechslungsreich – mal hart, mal weich, mal links, mal rechts –, um den Gegner zu verunsichern.
- Meine Rückhand kontere ich bei Unterschnittbällen kontrolliert mit einem Topspin aus dem Handgelenk.
- Meine Vorhand schlage ich sicher und gleichzeitig dynamisch.
- „Hektik hat in diesem Spiel keinen Platz, jede Entscheidung ist wohlüberlegt.“
- Ich analysiere die Schwächen meines Gegners und passe meine Spielweise flexibel an.

Im Unterbewusstsein wird dein Erfolg programmiert!

Viele Profis machen das in ihrer Vorbereitung.

Gutes Training ist aber die Voraussetzung.

Tischtennis-Geheimtipps im Wettkampf:

- ✓ Atme tief ein und aus.
- ✓ Bleib konzentriert.
- ✓ Hab Geduld – so machst du Punkte.
- ✓ Trink genug Wasser im Spiel

Ein Idiot mit einem Plan kann ein Genie ohne Plan schlagen.

Zitat von Warren Buffet – (Investor und Multimilliardär)