

# Self Check – Swiss Golf

## Wie geht es dir?

- Deine Gesundheit zählt!
- Bitte führe diesen Self-Check durch –
- Du bist verantwortlich dafür, dass es dir gut geht und, dass du glücklich bist!



## SELF CHECK

(ALLE FRAGEN BEZIEHEN SICH AUF DIE LETZTEN 14 TAGE)

JA NEIN

	JA	NEIN
<b>Schlafquantität</b> Im Durchschnitt habe ich mindestens 8 Stunden geschlafen		
<b>Schlafqualität</b> Meine Schlafqualität war auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 6 (fantastisch) immer mindestens auf 4		
<b>Training</b> Auf einer Skala von 1 (sehr einfach) bis 10 (am aller härtesten) war mehr als die Hälfte meiner Trainings bei 7 oder höher		
<b>Erholung</b> Im Durchschnitt bin ich auf einer Skala von -3 (sehr müde) bis +3 (komplett erholt) auf +1		
<b>Entspannung</b> Ich habe im Durchschnitt mindestens 2-mal eine der folgenden Entspannungsmethoden benutzt (Massage, Sauna, Stretching, Black Role, Yoga, Meditation...)		
<b>Kleidung, Ausstattung</b> Ich war immer korrekt und bequem angezogen sowie voll ausgestattet bei meinen Trainings und Turnieren		
<b>Freizeit</b> Ich hatte mindestens 2 X 2 Stunden, um mich zu entspannen, zu lesen, einen Film zu schauen, Musik zu hören...		
<b>Symptome</b> Ich hatte keine Stresssymptome oder Anzeichen von Krankheit wie zum Beispiel Herpes, Schmerzen, Verdauungsprobleme...		
<b>Stress</b> Auf einer Skala von 1 (überhaupt kein Stress) bis 6 (sehr gestresst) war mein Schul-, Trainings-, -Turnier-, Privat- oder Sportstress nie höher als 3		
<b>Ernährung</b> Ich habe immer gesund, genug und ausgewogen gegessen bzw. getrunken		
<b>Trinken</b> Ich habe jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser getrunken		
<b>Warm up</b> Ich habe mich vor jedem Training und Turnier immer korrekt aufgewärmt und eingespielt		
<b>Konzentration</b> Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 6 (sehr konzentriert) war mein Konzentrationslevel immer mindestens 4 oder höher		
<b>Motivation</b> Auf einer Skala von -2 (gar nicht) bis +2 (sehr motiviert) war mein Motivationslevel immer zwischen +1 und +2		
<b>Teamspirit</b> Auf einer Skala zwischen -2 (überhaupt nicht) bis +2 (voll akzeptiert) habe ich mich in meiner Trainingsgruppe oder im Turnierflight/Team immer zwischen +1 und +2 akzeptiert gefühlt		
<b>RESULTAT:</b> <b>Bitte zähle deine «Ja»-Antworten. Pass auf dich auf!</b> <b>Dein Körper ist das Wichtigste was du hast!</b>		

## Wo stehe ich? Wie geht es mir?

### Auswertungsskala



---

#### 0-9 x Ja

Bitte spreche mit deiner Vertrauensperson, deinen Eltern/deiner Familie, deinem Coach, Captain, Arzt, darüber



#### 10-12 x Ja

Versuche dein Verhalten so zu ändern, dass du ein paarmal mehr mit Ja antworten kannst



#### 13-15 x Ja

Du bist auf dem richtigen Weg! Weiter so!!

---

Wir helfen dir – melde dich bei uns, wenn du es wünschst.