11 Fragen zur Bestellung der Mystery-Box

*→ bitte ausdrucken, **leserlich** ausfüllen, abfotografieren und mir die Fotos per WhatsApp schicken: (0151) 22 33 97 54*
Du kannst gern zusätzlich eine Sprachnachricht senden, vor allem wenn der Platz bei den Freitext-Feldern nicht ausreicht.

Je mehr ich von Dir und Deinen Zielen erfahre, desto besser kann ich Deine Mystery-Box auf Dich zuschneiden (bzw. auf die Person, der Du die Mystery-Box schenken möchtest).
Deine Antworten nutze ich nur, um Deine Box herzustellen und lösche Deine Antworten direkt nach Abschluss des Vorgangs wieder. Sei also offen und ehrlich.
Vertraulichkeit sichere ich Dir selbstverständlich zu.

1. Dein Vor- und Zuname **Deine Bestellnummer: _____**

_____

2. Für wen ist die Mystery-Box gedacht?

o für mich selbst

o als Geschenk für jemand anderen:

_____
(Name, Alter, Verhältnis zum Schenkenden
➔ *in dem Fall beziehen sich alle nachfolgenden Fragen natürlich auf die Person, für die die Mystery-Box gedacht ist*

3. Welches Hauptziel soll durch die Box unterstützt werden?

o Prüfungserfolg
o Wettkampferfolg
o eigenes Expertenbuch schreiben
o sich erfolgreich selbstständig machen
o berufliche Neuorientierung
o Comeback-Stronger, z. B. nach Sportverletzung, Niederlagen, Rückschlägen
o Sonstiges:

[gern die Antwort zusätzlich etwas erläutern mit einer Sprachnachricht]

3. Was ist aktuell Deine größte Herausforderung, um dieses Ziel zu erreichen?

o fehlende Motivation
o Zeit-/Stressmanagement
o Zweifel am eigenen Können / Mindset
o fehlende Struktur
o Sonstiges (bitte angeben und ggf. erläutern in Sprachnachricht)

4. Welche Formate gefallen Dir besonders gut (Mehrfachauswahl möglich)

o Sprachnachrichten
o Audio-Dateien
o Video-Coachings
o PDF-Checklisten und Worksheets
o Journal/Workbook
o visuelle Inspiration (z. B. Handy-Hintergrundbilder)

5. Wie viel Zeit kannst Du pro Woche realistisch in Übungen investieren?

o täglich 5–10 Minuten
o 1–2 Mal pro Woche 15–30 Minuten
o mehr als 2 Stunden pro Woche
o unterschiedlich / keine Angabe

6. Hast Du einen bestimmten Termin oder eine Deadline (z. B. Prüfungstermin, Wettkampf, Erscheinungstermin)?

o Ja: _____ (bitte angeben)
o Nein

7. Wie würdest Du Dein ideales Mentaltraining am liebsten erleben?

o eher spielerisch und leicht
o eher strukturiert und faktenorientiert
o Mischung aus beidem

8. In welchem Stil wünschst Du Dir Audio- oder Videoaufnahmen?

o eher ruhig und meditativ
o motivierend und energiegeladen
o Hauptsache praxisnah, Stil ist zweitrangig

9. Hast Du ein Lieblingstier? Und welche Tiere magst Du gar nicht?

10. Hast Du ein Vorbild oder jemand, der Dich inspiriert?
Welche 3 Eigenschaften findest Du an Deinem Vorbild so inspirierend?

11. Gibt es noch etwas, das ich über Dich, Dein Ziel oder die Person, für die die Box gedacht ist, wissen sollte?

Vielen Dank für Deine Antworten!
Bitte **abfotografieren** und mir per **WhatsApp senden: (0151) 22 33 97 54**
Gern eine **Sprachnachricht ergänzen**, damit ich im Bilde bin.

Ich freue mich sehr darauf, Deine persönliche Mystery-Box zu erstellen!

Herzliche Grüße
Michael

Mentaltraining Michael Draksal, M.A.

www.wettkampfvorbereitung-shop.de