

Michael Draksal

WORKSHEET

Erfolgsmonitoring



zum Hörcoaching «**Your Pain is Your Gain**»

Jetzt überall im Handel, auch auf Spotify, Audible, Thalia und bei Amazon:



YOUR PAIN IS YOUR GAIN

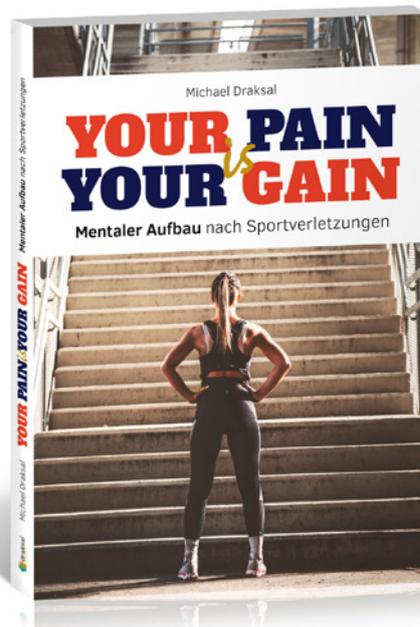
Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

ERFOLGSMONITORING

Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

► siehe Track 3

Das **gedruckte Erfolgsjournal** gibt es auch
schick gestylt überall im Buchhandel



Michael Draksal
Your Pain is Your Gain
Mentaler Aufbau nach Sportverletzungen

ISBN 978-3-86243-310-0, Softcover, 224 Seiten
Draksal Fachverlag GmbH • 24,00 €

**Du kannst es Dir hier natürlich auch einfach
selbst ausdrucken:**

WOCHE 1

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

WOCHE 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

WOCHE 3

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

WOCHE 4

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

WOCHE 5

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

WOCHE 6

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....
.....
.....

Fortschritt des Tages:

.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....

Sonstige Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Datum: Woche: Tag:.....

Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

Fortschritt des Tages:

.....

.....

.....

Frage des Tages:

.....

.....

Sonstige Bemerkungen:

.....

.....

.....

0 1 2

AUSWERTUNG

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Erfolgsmonitoring – Dein Erfolgsjournal für Dein Comeback

Tag **WOCHE 1**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Tag **WOCHE 2**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Tag **WOCHE 3**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Tag **WOCHE 4**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Tag **WOCHE 5**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Tag **WOCHE 6**

1	0	1	2
2	0	1	2
3	0	1	2
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2
7	0	1	2

Ergebnis

.....

Anzahl der erreichten Punkte:

.....

Entwicklungs-Index: _____ =
0,84

%

.....