

# Fragebogen zur Selbsteinschätzung

[weiblich/männlich 12&13; männlich 14 Jahre]

## Wer bist du?

Vorname, Name: \_\_\_\_\_  
 Geschlecht: \_\_\_\_\_  
 Geburtstag: \_\_\_\_\_  
 Verein: \_\_\_\_\_

Wer ist dein/e Trainer/in? \_\_\_\_\_  
 Wann wurde der Fragebogen ausgefüllt? \_\_\_\_\_

**Beachte:** Es gibt in diesen Fragebögen keine richtigen oder falschen Antworten. Es geht vielmehr darum, möglichst präzise Aussagen über den Athleten zu machen. Diese dienen der psychologischen Begleitung der Sportler und somit deren optimaler Förderung in unserem Talententwicklungssystem

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf dich zu?		überhaupt nicht	weniger (nur zum Teil)	mehrheitlich (zum größten Teil)	genau
1	Es beunruhigt mich im Sport etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffen kann.				
2	Ich vergleiche meine Leistungen hauptsächlich mit den Leistungen anderer.				
3	Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig sind, treiben mich an.				
4	Ich versuche immer mein Bestes zu geben.				
5	Aufgaben im Sport, welche eine hohe Leistung verlangen und etwas schwierig sind, beunruhigen mich.				
6	Es ist wichtig für mich, etwas immer wieder zu versuchen, auch wenn ich Fehler mache.				
7	Wenn ich eine Aufgabe im Sport nicht sofort schaffe, werde ich unsicher oder ängstlich.				
8	Wenn ich neue Dinge gelernt habe, möchte ich gerne noch mehr lernen.				
9	Es macht mir Spaß, im Sport Sachen zu versuchen, die für mich ein bisschen schwierig sind.				
10	Ich schaue vor allem, ob ich besser bin als die anderen.				
11	Es ist mir wichtig, immer besser zu werden und Fortschritte zu machen.				
12	Es gefällt mir nicht, mich im Sport einzusetzen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich es schaffe.				
13	Es ist mir wichtig, mein Können immer zu verbessern.				
14	Bei Herausforderungen im Sport, von denen ich glaube, dass ich sie schaffen kann, habe ich Angst, dass ich es nicht kann.				
15	Ich mag Situationen im Sport, in denen ich merke, wie gut ich bin.				
16	Es ist mir wichtig, besser als die anderen abzuschneiden.				
17	Ich mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden.				
18	Es ist mir wichtig zu zeigen, dass ich besser bin als die anderen.				
19	Mich treiben Situationen im Sport an, bei denen ich mein Können testen kann.				

Bitte mache keine Kreuze zwischen oder neben Kästchen! Diese sind nicht eindeutig und können nicht in die Auswertung einfließen!