

Arbeitsblatt 7-14

Woran lag's?

**Interne und externe Attribution:**

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die Ursachen für Erfolge und Misserfolge zu analysieren. Verteile dazu zuerst Prozentanteile auf die vier Felder, um eine Gewichtung der Ursachen zu erkennen. Zusammen sollten sich die vier Felder auf 100 % aufsummieren. Beschreibe dann Gründe für diese Aufteilung und halte sie in Stichworten in den jeweiligen Feldern fest. Im letzten Schritt überlegst du, an was du zukünftig arbeiten kannst, um deine Wettkampfleistung zu stabilisieren.

Liegen die Gründe für meinen Fehler oder meine Leistung in inneren oder äußeren Faktoren? Wie stabil oder variabel sind diese Gründe? Wie kann ich in Zukunft darauf Einfluss nehmen?

	stabil	variabel
intern	Meine grundsätzlichen Fähigkeiten, meine Erfahrung, mein Wissen	Mentale Faktoren, die je nach Tagesform schwanken können, wie z.B. Anstrengung, Motivation, Konzentration, Selbstbewusstsein
Wo liegt die Ursache?	%	%
	Aufgabenschwierigkeit, d.h. zum Beispiel Komplexität und Emotionalität des Spiels	Zufall, Glück, Pech oder andere Faktoren, auf die ich keinen Einfluss hatte
extern	%	%