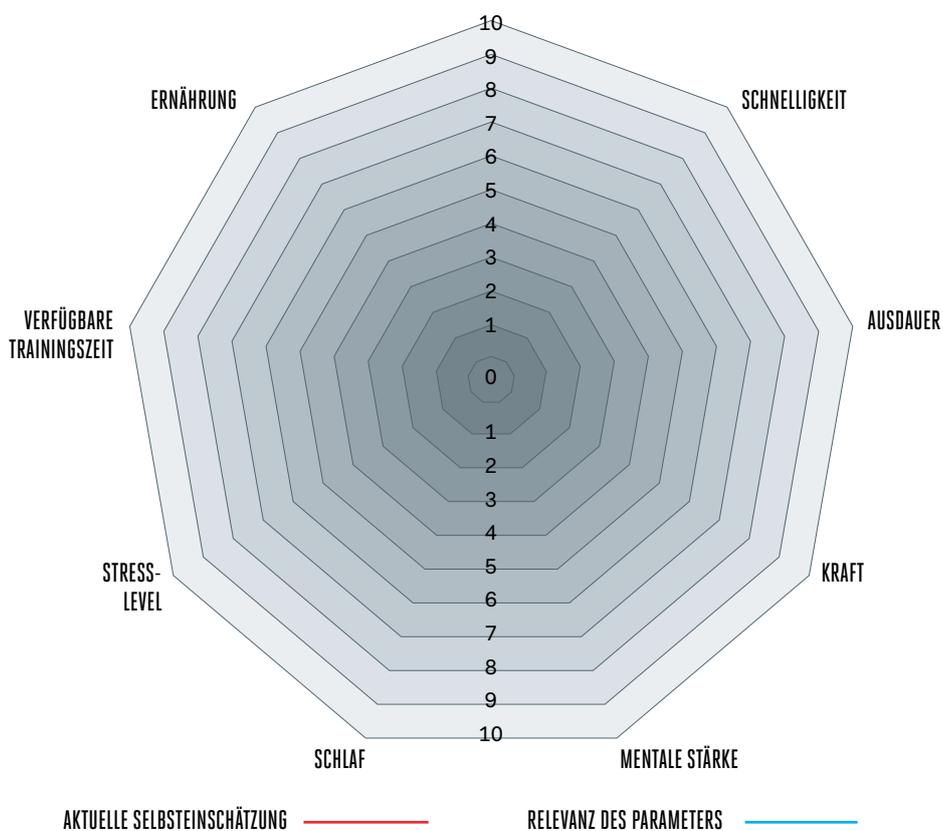


## PARAMETER FÜR DIE LAUFLEISTUNG: MEINE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

In diesem Diagramm können Sie alle relevanten Parameter für eine gute Laufleistung eintragen und Ihre Selbsteinschätzung mit den Zielen für Ihre persönliche Leistungsentwicklung abgleichen.

ZEICHNEN SIE HIER IHRE EIGENEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN EIN!



### So geht's:

1. Zeichnen Sie in Rot Ihre Selbsteinschätzung für jeden einzelnen Bereich ein.
2. Zeichnen Sie in Blau ein, welche Wichtigkeit Sie jedem einzelnen Bereich für Ihre persönliche Leistungsentwicklung beimessen.
3. Markieren Sie drei bis vier Faktoren, die Sie für Ihren Lauferfolg als besonders wichtig erachten, und bei denen der Ist-Zustand weit vom Soll-Zustand entfernt ist (Abstand zwischen roter und blauer Linie).

### Beispiel für eine ausgefüllte Grafik

(grün markiert: individuell wichtige Faktoren zur Leistungsverbesserung)

