



RES • ORA

Dein Können. Wenn es zählt.

Tennis Playbook

Trainiere nicht nur dein Tennis. Trainiere dein RESORA.

LESEPROBE

Impressum

Medieninhaber und Verleger:

RESORA

Christoph Oberortner

Grabenweg 9

6020 Innsbruck, Österreich

kontakt@resora.at

Digitale Ausgabe, 2026

© 2026 Christoph Oberortner. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Autors. Alle Inhalte, Grafiken und Illustrationen dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dieses Buches wurden nach bestem Wissen erstellt und dienen der mentalen Trainingsunterstützung im Sport. Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich an eine entsprechend qualifizierte Fachperson.

Inhaltsverzeichnis

MODUL 1 — VERSTEHEN	8
Kapitel 1 — Warum es RESORA gibt	9
Kapitel 2 — Können ist nicht gleich Performance	13
Kapitel 3 — Aufmerksamkeit	17
Kapitel 4 — Der RESORA-Kreis	20
Kapitel 5 — Der RESORA-Zustand	24
Kapitel 6 — Jeder Schlag beginnt vor dem Ball	27
Kapitel 7 — Vertrauen	31
Kapitel 8 — Fehler	35
MODUL 2 — TRAINIEREN	39
Kapitel 9 — Warum RESORA im Training entsteht	40
Kapitel 10 — Aufmerksamkeit trainieren	43
Kapitel 11 — Den RESORA-Kreis trainieren	46
Kapitel 12 — Fehler trainieren	50
Kapitel 13 — Vertrauen trainieren	54
Kapitel 14 — Körpersprache trainieren	58
Kapitel 15 — Routinen entwickeln	62
Kapitel 16 — Druck trainieren	66
Kapitel 17 — Matchsituationen trainieren	70
MODUL 3 — MATCH	77
Kapitel 18 — Die Tage vor dem Match	78
Kapitel 19 — Der Matchtag	82
Kapitel 20 — Ankommen auf der Tennisanlage	86
Kapitel 21 — Das Einschlagen	89
Kapitel 22 — Die letzten Minuten vor dem ersten Punkt	92
Kapitel 23 — Der Matchbeginn	96
Kapitel 24 — Zwischen den Ballwechseln	99
Kapitel 25 — Der Seitenwechsel	102
Kapitel 26 — Der RESORA-Anker	105
Kapitel 27 — Die entscheidenden Punkte	109

Kapitel 28 — Wenn das Match kippt	112
Kapitel 29 — Nach dem Match	115
Kapitel 30 — Vom Match zurück ins Training	118
MODUL 4 — DEIN RESORA	123
Kapitel 31 — Mein Spielertyp	126
Kapitel 32 — Meine Stärken	130
Kapitel 33 — Meine Trigger	133
Kapitel 34 — Meine Matchroutine	137
Kapitel 35 — Mein persönliches RESORA-System	140
MODUL 5 — WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT	147
Kapitel 36 — Aufmerksamkeit ist der Schlüssel	149
Kapitel 37 — Spieler unter Druck	153
Kapitel 38 — Warum Routinen funktionieren	158
Kapitel 39 — Warum Schlüsselwörter funktionieren	163
Kapitel 40 — Warum Visualisierung wirkt	167
Kapitel 41 — Akzeptanz statt Kampf	171
Kapitel 42 — RESORA zwischen den Ballwechseln	175
Kapitel 43 — Neuroplastizität	179
Kapitel 44 — Vom Training zur Automatisierung	183
Kapitel 45 — Fazit	187

Vorwort

Eigentlich wollte ich nur erfolgreicher Tennis spielen.

Als ich mit dem Tennissport begann, war ich überzeugt, dass mehr Training, eine bessere Technik und ausreichend Matchpraxis automatisch zu besseren Ergebnissen führen würden. Doch je häufiger ich spielte, desto deutlicher wurde mir, dass etwas nicht zusammenpasste.

Ich verlor Matches nicht, weil ich die Schläge nicht konnte. Ich verlor sie, weil ich mich auf dem Platz immer wieder selbst aus dem Konzept brachte. Nach einem einfachen Fehler wurde ich hektisch, manchmal verlor ich die Konzentration und den Mut, mein Spiel konsequent weiterzuspielen. Und ich verstand nicht, warum.

Dr. Axel Mitterer kannte ich bereits seit vielen Jahren. Als Vermieter unseres Büros begegneten wir uns regelmäßig, und weil er selbst leidenschaftlicher Tennisspieler war, unterhielten wir uns immer wieder über den Sport. Als ich 2015 mit dem Tennis begann, fragte ich ihn, ob es Sinn mache, gleich mit einem Tennistrainer zu starten. Er bejahte und vermittelte mir einen Kontakt. In den folgenden Jahren trainierte ich, verbesserte meine Technik und beschäftigte mich immer mehr mit dem Spiel. Wenn wir uns trafen, erkundigte sich Axel regelmäßig, wie es mit meinem Tennis lief.

Im Sommer 2023 spielte ich bei einem lokalen Tennisturnier mit. Kurz danach trafen wir uns zufällig in der Tiefgarage unseres Büros. Axel fragte, wie es gelaufen war. Ich erzählte ihm, wie frustriert ich war: Lag ich vorne, wurde ich überheblich. Lag ich hinten, verlor ich den Glauben daran, das Match noch drehen zu können. Machte ich einen Fehler, beschäftigte er mich oft so lange, dass ich gleich mehrere Punkte oder sogar Games in Folge verlor.

Einige Tage später kam er auf einen Kaffee vorbei. Er erzählte mir von Affirmationen, Konzentrationspunkten und ersten mentalen Strategien, mit denen ich bis dahin nie in Berührung gekommen war. Er hörte zu, stellte Fragen und brachte mich dazu, mein eigenes Verhalten auf dem Platz aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Von diesem Nachmittag an war er mein Mentaltrainer.

Es blieben nur wenige Gespräche. Im Juni 2024 ist Axel leider verstorben.

Diese Gespräche gaben mir keine fertigen Antworten. Sie bewirkten etwas viel Wichtigeres: Sie veränderten die Fragen, die ich mir stellte. Aus dem Wunsch, erfolgreicher Tennis zu spielen, wurde eine Suche.

Ich wollte verstehen, warum mich auf dem Tennisplatz so vieles aus dem Konzept brachte. Warum meine Gedanken manchmal stärker waren als mein eigenes Spiel.

Von da an betrachtete ich jedes Match mit anderen Augen. Nach Fehlern fragte ich mich nicht mehr nur, was passiert war, sondern vor allem warum. Ich begann, Muster zu erkennen, Situationen miteinander zu vergleichen und verschiedene Ansätze auszuprobieren. Manche funktionierten, andere nicht. Doch mit jeder Erfahrung entstand ein klareres Bild davon, wie mentale Stärke tatsächlich entsteht.

Meine Tochter schenkte mir „Tennis – Das innere Spiel“ von Timothy Gallwey. Ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt bereits lange mit dem Thema beschäftigt. Dieses Buch gab meiner Suche eine neue Richtung. Mir wurde klar, dass ich nicht nur weiterlesen wollte – ich wollte die Zusammenhänge fundiert verstehen.

Je mehr ich lernte, desto deutlicher wurde mir, dass mentale Stärke aus vielen Faktoren entsteht, die sich gegenseitig beeinflussen.

Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass mir noch etwas fehlte. Viele Ansätze waren hilfreich, beantworteten aber nie das gesamte Bild.

Deshalb entschied ich mich für die Ausbildung zum diplomierten Mentaltrainer bei Peter Solc. Nicht, weil ich Mentaltrainer werden wollte, sondern weil ich fundierte Antworten suchte. Die Ausbildung bestätigte manches, stellte anderes infrage und zeigte mir vor allem, wie vielschichtig mentale Stärke tatsächlich ist.

Nach der Ausbildung sprachen mich einige Tennisfreunde darauf an. Eine kämpfte mit Nervosität schon am Weg zum Spiel. Bei einer anderen verschwand im Match regelmäßig die Rückhand, die im Training so sicher saß. Ein Dritter beschrieb es mit einem Satz, den wahrscheinlich viele Tennisspieler kennen:

„Ich traue mich im Spiel nicht, meinen Schlag durchzuziehen.“

Also begann ich, meine Notizen zu ordnen.

Aus Ausbildungsunterlagen, Fachbüchern, wissenschaftlichen Erkenntnissen, eigenen Erfahrungen und vielen Beobachtungen entstand zunächst eine kleine Sammlung.

Doch immer wieder dachte ich: „Das gehört eigentlich auch noch dazu.“

Ich ergänzte eine Übung. Eine Grafik. Eine neue Erkenntnis. Eine Verbindung zwischen verschiedenen Themen.

Es gab keinen einzelnen Moment, in dem daraus ein System wurde. Es waren einfach zu viele Gedanken, Beobachtungen und Zusammenhänge, die miteinander verbunden waren. Beim Ordnen entstand – fast unbemerkt – Struktur.

Irgendwann wurde mir klar, dass hier nicht mehr nur Unterlagen für Freunde und Kollegen entstanden – aus einer persönlichen Suche war ein System geworden. Dieses System bildet heute die Grundlage von RESORA und dieses Playbook ist der erste Teil davon.

Kein fertiger Bauplan, sondern eine Einladung: dein eigenes System zu entwickeln – auf der Grundlage der Gedanken, Erfahrungen und Werkzeuge, die mir auf meiner eigenen Suche geholfen haben.

Ich habe seitdem nicht jedes Match gewonnen. Ich ärgere mich noch immer über Fehler, verliere auch heute noch Spiele, in denen ich unter meinen Möglichkeiten bleibe. Der Unterschied ist jedoch ein anderer: Heute weiß ich deutlich besser, was in solchen Momenten in mir passiert – und wie ich Schritt für Schritt wieder in mein Spiel zurückfinden kann.

Wenn dieses Playbook dir dabei hilft, dein eigenes Spiel besser zu verstehen und dein Können im entscheidenden Moment etwas häufiger abzurufen, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Und bei allem Ehrgeiz gilt für mich bis heute vor allem eines: Tennis soll Freude machen. Ich wünsche dir genau das – Punkt für Punkt, Moment für Moment.

Christoph Oberortner



RES·ORA

M O D U L 1

VERSTEHEN

Erkenne, wie du wirklich spielst – und warum.

KAPITEL 1

Warum es RESORA gibt

„Der entscheidende Unterschied zwischen Training und Match liegt häufig nicht im Können – sondern in der Fähigkeit, dieses Können im richtigen Moment abzurufen.“

Kennst du dieses Gefühl?

Du verlässt das Training mit einem guten Gefühl. Die Vorhand sitzt, der Aufschlag fühlt sich sicher an, du bewegst dich leicht über den Platz. Vielleicht hast du sogar gegen einen stärkeren Partner gespielt und dein Spiel hat sich frei und mutig angefühlt. Ein, zwei Tage später stehst du im Match. Die ersten Ballwechsel laufen gut. Dann kippt etwas. Ein leichter Fehler, ein Doppelfehler, ein verlorenes Game und ohne dass du es richtig merkst, verändert sich dein Spiel: Du wirst vorsichtiger, denkst mehr nach, die Schläge fühlen sich enger an und die Beine schwerer. Nach dem Match bleibt oft dieselbe Frage wie bei unzähligen anderen Spielern: „Warum kann ich im Match nicht das zeigen, was ich im Training längst kann?“ Wenn du diese Frage kennst, bist du nicht allein. Sie war auch der Ausgangspunkt meiner eigenen Suche.

Der Ursprung von RESORA

Über viele Jahre als Tennisspieler ist mir immer wieder dieselbe Situation aufgefallen. Erst bei mir selbst, später bei unzähligen anderen Spielern, unabhängig von Alter, Spielstärke oder Liga. Im Training spielten viele locker, bewegten sich frei, trafen gute Entscheidungen und vertrauten ihrem Spiel. Im Wettkampf zeigte sich oft ein anderes Bild: vorsichtiger Schläge, zögerlichere Bewegungen, lautere Gedanken. Die Technik war nicht plötzlich schlechter. Das Tennisspielen hatte niemand über Nacht verlernt. Verloren gegangen war der Zugang zu den vorhandenen Fähigkeiten. Diese Beobachtung ließ mich nicht mehr los und immer wieder stellte sich dieselbe Frage: Warum gelingt es vielen Spielern im Training, ihr Können abzurufen, im Match aber oft nur teilweise? Je mehr Matches ich selbst spielte und bei anderen beobachtete, gerade bei Spielern, die ich gut kannte,

desto klarer wurde: Das eigentliche Problem liegt selten im Können. Es liegt in der Fähigkeit, dieses Können unter Wettkampfbedingungen zuverlässig abzurufen. Aus dieser Überlegung ist RESORA Schritt für Schritt entstanden.

Der Name trägt diesen Gedanken bereits in sich. RESET steht für den ursprünglichen Impuls: die Fähigkeit, nach jedem Punkt bewusst zurückzusetzen, den vergangenen Ballwechsel loszulassen. ORA ist dem Lateinischen entlehnt und bezeichnet den Moment, den Augenblick, in dem du dich gerade befindest. Beide Teile zusammen ergeben den Kern der Methode: Nicht der letzte Punkt zählt, nicht der nächste Spielstand, sondern der gegenwärtige Moment, in dem du dich neu ausrichtest.

Was RESORA ist – und was nicht

Ein Gedanke ist mir dabei besonders wichtig: RESORA ersetzt kein Tennistraining. Technik, Taktik, Athletik und Spielverständnis bilden die Grundlage jeder sportlichen Entwicklung. Diese Fähigkeiten erlernst und verbesserst du weiterhin mit deinem Tennistrainer. RESORA verfolgt ein anderes Ziel: Es zeigt dir nicht, wie du eine bessere Vorhand spielst, sondern wie du deine vorhandene Vorhand auch unter Druck zuverlässig abrufen kannst. Dasselbe gilt für Aufschlag, Rückhand, taktische Entscheidungen, für dein gesamtes Spiel. RESORA ergänzt das klassische Training um einen wichtigen Baustein: die Abrufbarkeit deiner vorhandenen Fähigkeiten.

Die Lücke zwischen Training und Wettkampf

Es wäre schön, wenn bessere Technik automatisch zu besseren Matches führen würde. Die Realität sieht oft anders aus. Der Unterschied zwischen Training und Match entsteht selten, weil dein Können verschwindet. Er entsteht, weil sich deine Aufmerksamkeit, dein Vertrauen, deine Entscheidungen und dein innerer Zustand verändern.



Eine andere Sicht auf Leistung

Mit der Zeit ist daraus eine Überzeugung geworden, die bis heute das Fundament des gesamten RESORA-Systems bildet: Performance entsteht aus dem Zusammenspiel zweier zentraler Komponenten – Können und Abrufbarkeit. Dein Können entwickelst du im Training, deine Abrufbarkeit mit RESORA. Erst das Zusammenspiel beider Bereiche lässt dich dein tatsächliches Leistungsvermögen im Wettkampf immer häufiger zeigen.

Deine RESORA-Reise beginnt hier

Dieses Playbook will dir keine perfekte Technik vermitteln und dich auch nicht zu einem anderen Spieler machen. Es soll dir helfen, immer häufiger der Spieler zu sein, der du bereits sein kannst. In den kommenden Modulen erfährst du, warum sich dein Spiel unter Druck verändert, wie du deine Aufmerksamkeit steuern kannst, wie du nach Fehlern schneller zurückfindest und wie du Schritt für Schritt dein persönliches Performance-System entwickelst. Es geht dabei nicht darum, nie wieder nervös zu sein, nie wieder Fehler zu machen oder jedes Match zu

gewinnen. Es geht darum, dein vorhandenes Können immer zuverlässiger abzurufen. Darin liegt aus meiner Sicht der Schlüssel zu nachhaltiger Performance.

RESORA INSIGHT

Trainiere dein Tennis auf dem Platz. Trainiere seine Abrufbarkeit mit RESORA.

Deine erste Reflexion

Bevor du weiterliest, nimm dir ein paar Minuten. Denke an deine letzten fünf Matches und beantworte für dich, ganz ehrlich, ohne richtige oder falsche Antworten:

- Wann hast du dein bestes Tennis gespielt?
- Wann hattest du das Gefühl, den Zugang zu deinem Spiel zu verlieren?
- Wodurch hat sich dein Spiel verändert und was glaubst du heute, woran das lag?
- Was möchtest du durch RESORA in den kommenden Wochen konkret erreichen?

Schreibe deine Gedanken auf und bewahre sie gut auf. Am Ende deiner RESORA-Reise wirst du auf diese Antworten zurückblicken und sehen, wie sich nicht nur dein Spiel, sondern auch dein Blick auf Tennis verändert hat.

SPRUNG IN MODUL 3 • MATCH

Wenn das Match kippt

In Modul 2 übst du Aufmerksamkeit, den Umgang mit Fehlern und Druck gezielt im Training. Modul 3 begleitet dich dann durch den Matchtag: vom Vortag über das Einschlagen und den Matchbeginn bis zu den entscheidenden Punkten.

Kapitel 28 ist eines davon. Es beginnt dort, wo viele Matches kippen.

Kapitel 28 aus dem Tennis Playbook

KAPITEL 28

Wenn das Match kippt – Finde zurück in deinen RESORA-Zustand

Zeitraum: Wenn du das Gefühl hast, die Kontrolle über das Match zu verlieren.

„Du musst ein kippendes Match nicht kontrollieren. Du musst den nächsten klaren Moment finden.“

Es gibt Momente, in denen nichts mehr zu funktionieren scheint. Du führst 5:2, plötzlich steht es 5:5 oder du verlierst drei Games hintereinander. Fast jeder Spieler kennt diese Situationen, sie gehören zum Wettkampf. Die entscheidende Frage lautet nicht „Wird mein Match kippen?“, sondern: „Wie reagiere ich, wenn es passiert?“

Das Match kippt selten wegen eines Balles

Ein Match kippt selten wegen eines einzelnen Fehlers. Das Kippen beginnt oft viel früher, nämlich bei den Gedanken danach. Aus einem Fehler wird plötzlich „Jetzt verliere ich den Faden“ oder „Heute läuft gar nichts“, hier beginnt die eigentliche Negativspirale.

Erkenne deine Warnsignale

Jeder Spieler hat persönliche Anzeichen dafür, dass er seinen RESORA-Zustand verlässt: hektischer werden, negativ mit sich sprechen, ständig an den Spielstand denken, zu sicher spielen, den RESORA-Kreis vergessen. Diese Signale sind keine Niederlage, sondern eine Erinnerung: Jetzt brauche ich RESORA.

Nutze deinen RESORA-Anker

Bemerkst du eines dieser Warnsignale, versuch nicht, das ganze Match zu lösen, das wäre zu viel. Beginne mit deinem RESORA-Anker: ein Atemzug, ein Blick auf die Saiten, dein Schlüsselwort. Er unterbricht die Spirale und sagt deinem Gehirn: „Stopp. Jetzt beginnt ein neuer Punkt.“

Mache das Spiel wieder klein

Wenn ein Match kippt, denken viele zu groß: „Ich muss jetzt unbedingt zurückkommen.“ RESORA macht das Gegenteil, verkleinere das Match. Weder Satz noch Spielstand zählen, nur der nächste Punkt und selbst dort nur deine Aufgabe.

Kehre zu deinen Stärken zurück

In schwierigen Phasen neigen wir dazu, an allem zu zweifeln. RESORA erinnert dich, zu deinem Fundament zurückzukehren: Was ist meine größte Stärke, welcher Schlag gibt mir Sicherheit? Wenn das Match kippt, brauchst du keinen neuen Plan, sondern dein Fundament.

Akzeptiere das Momentum

Vielleicht spielt dein Gegner gerade hervorragend, das gehört zum Tennis. Momentum ist kein Feind, sondern eine Phase und jede Phase geht vorbei. Deine Aufgabe ist nicht, das Momentum zu stoppen, sondern währenddessen bei dir zu bleiben.



WENN DAS MATCH KIPPT

Wenn du merkst, dass dir das Match entgleitet

DU BEMERKST EIN WARNSIGNAL

HEKTIK

**NEGATIVER
DIALOG**

4 : 6
SPIELSTAND

VORSICHT

WENN DU NICHT REAGIERST

FEHLER
↓
BEWERTUNG
↓
ZWEIFEL
↓
ENGERES SPIEL

WENN DU EINGREIFST

- 1 ANKER SETZEN
- 2 SPIEL KLEIN MACHEN
- 3 ZUM FUNDAMENT ZURÜCK
- 4 NÄCHSTEN PUNKT SPIELEN

AKZEPTIERE DAS MOMENTUM



Du brauchst nur den nächsten klaren Moment.

RESORA-Training 1 – Das kippende Match

Beginne einen Trainingssatz mit komfortabler Führung, während der Trainer die Bedingungen verschärft. Beobachte deine Reaktion, nicht das Ergebnis.

RESORA-Training 2 – Vier Games Rückstand

Starte ein Trainingsmatch mit 0:4, um ruhig zu bleiben, statt spektakulär aufzuholen.

RESORA-Training 3 – Warnsignale erkennen

Lass deinen Trainer nur beobachten, wann du deinen RESORA-Zustand verlässt, nicht was technisch falsch läuft.

RESORA-Training 4 – Die Rückkehr

Setze bei aufkommendem Ärger sofort deinen RESORA-Anker und spiele den nächsten Punkt mit einem einfachen Aufgabenfokus.

RESORA im Match

Hast du das Gefühl, das Match entgleitet dir, sag dir: „Ich muss das Match nicht retten, ich brauche nur meinen nächsten RESORA.“ Das nimmt Druck und schafft wieder Handlungsspielraum.

RESORA INSIGHT

Ein Match kippt nicht, weil du Fehler machst. Es kippt, wenn du aufhörst, deinem Prozess zu vertrauen.

Deine Reflexion

Hole dir das Match vor Augen, in dem du den Faden verloren hast: Wann begann es wirklich zu kippen, ein Fehler, ein verlorenes Game oder der Moment, in dem du aufgehört hast, deinem Spiel zu vertrauen? Welche Warnsignale erkennst du heute und welcher RESORA-Anker hilft dir am schnellsten zurück? Notiere diese Antworten, sie bilden deinen persönlichen Notfallplan.

AUS MODUL 4 • DEIN RESORA

Eine der fünf Workbook-Seiten

In Modul 4 führst du zusammen, was du bis dahin gelesen und ausprobiert hast: deinen Spielertyp, deine Stärken, deine Trigger und deine Matchroutine. Am Ende steht dein persönliches RESORA-System.

Die Seiten sind im Buch gedruckt. Über QR-Codes bekommst du sie zusätzlich zum Ausfüllen am Bildschirm oder zum größeren Ausdrucken.

Workbook-Seite „Mein Spielertyp“



MEIN SPIELERTYP - WORKBOOK

Lerne dein Spiel kennen und verstehe, was dich ausmacht.

1 So würde ich mein Spiel beschreiben

Drei Begriffe, die mein Tennis am besten beschreiben:

2 So gewinne ich meine Punkte

Welche Spielmuster funktionieren für mich besonders gut?

3 Das brauche ich für mein bestes Tennis

Was gibt mir Sicherheit, Rhythmus und Vertrauen?

4 So spiele ich unter Druck

Mehrfachauswahl möglich.

- | | |
|--|--|
| ☐ Ich werde mutiger | ☐ Ich werde vorsichtiger |
| ☐ Ich spiele schneller | ☐ Ich spiele langsamer |
| ☐ Ich denke zu viel | ☐ Ich verliere meinen Fokus |
| ☐ Ich bleibe meist bei meinem Spiel | ☐ Sonstiges: _____ |

5 So reagiere ich nach Fehlern

Mehrfachauswahl möglich.

- | | |
|---|---|
| ☐ Ich ärgere mich lange | ☐ Ich kann schnell loslassen |
| ☐ Meine Körpersprache verändert sich | ☐ Ich werde hektischer |
| ☐ Ich werde passiver | ☐ Ich bleibe ruhig |

6 Mein persönlicher Spielsatz

„Ich spiele mein bestes Tennis, wenn ...“

RESORA CHECK - Bewerte dich spontan auf einer Skala von 1 bis 5.

	1	2	3	4	5
Ich kenne meinen Spielstil.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wie ich meine Punkte gewinne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erkenne mein Verhalten unter Druck.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann meinen persönlichen Spielsatz formulieren.	☐	☐	☐	☐	☐



MEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Nach diesem Kapitel habe ich erkannt:



Hier endet die Leseprobe.

Das ganze Tennis Playbook hat 191 Seiten, 5 Module und 45 Kapitel: vom RESORA-Kreis über Training unter Druck und den Matchtag bis zu deinem persönlichen RESORA-System.

Gedrucktes Buch

34,90 €

Versand aus Innsbruck, nach Österreich und Deutschland kostenlos

E-Book (PDF)

19,90 €

Sofort als Download

resora.at

Instagram: @resora.sport · kontakt@resora.at