

Faires Kämpfen

Emotionen bei Sieg und Niederlage

Kreuze die entsprechenden Felder an und beantworte die untenstehenden Fragen. Vergleiche deine Ergebnisse mit den Ergebnissen deines Kampfparters.

Welche Konsequenzen ergeben sich für dich oder euch daraus?

1.



	1	2	3	4	
Ich gewinne fast immer in den Zweikämpfen.					Ich gewinne fast nie in den Zweikämpfen.
Ich kann relativ gut verlieren, es macht mir nicht viel aus.					Ich kann gar nicht gut verlieren, es macht mir viel aus.
Ich halte mich an die Regeln, auch wenn ich am Verlieren bin.					Ich halte mich nicht mehr so genau an die Regeln wenn ich am Verlieren bin.
Wenn ich gewinne, verhalte ich mich fair und erniedrige nicht meinen Gegner.					Wenn ich gewinne, verhalte ich mich nicht sehr fair, manchmal erniedrige ich auch meinen Gegner.
Ich werde nicht jähzornig, auch wenn ich oft verliere.					Ich werde jähzornig, wenn ich oft verliere.

2. Verlieren ist nie angenehm. Was gibt es aber für Möglichkeiten mich in solchen Situationen trotzdem zu beherrschen und nicht unfair zu werden?

3. Wie versuche ich also beim nächsten Mal mit Frustrationen umzugehen?
