Tischtennis Adventskalender – 24 Impulse für starke Nerven, Spielfreude und Siegermentalität

Mentale Stärke, clevere Taktik und praktische Trainingstipps für alle, die Tischtennis lieben

Adrian Westhoff

Impressum

“Adrian Westhoff” wird vertreten durch:
Tobias Florek
Hagedorn 14
59929 Brilon

ISBN: 9789403957296

Copyright© Tobias Florek 2026

Kontakt: verlag@tobiasflorek.de

Veröffentlicht und gedruckt über Bookmundo

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung
des Verfassers unzulässig.





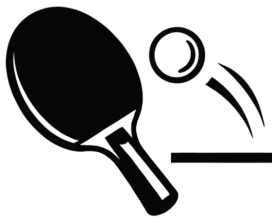
Willkommen zu deinem Tischtennis-Adventskalender!

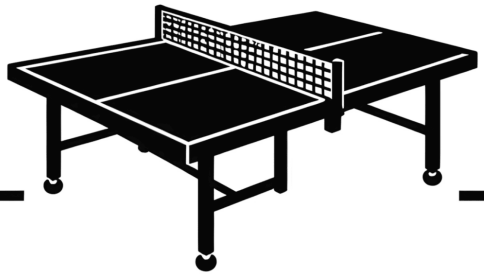
Dieser Adventskalender begleitet dich durch 24 Tage voller Spielwissen, praktischer Anregungen und neuer Perspektiven auf deinen Sport.

Dabei geht es um Situationen, die du vielleicht gut kennst: einen schwer lesbaren Aufschlag, einen ärgerlichen Fehler, einen knappen Satz – und die Frage, wie du deinen nächsten Ball bewusster spielen kannst.

Nimm dir täglich eine kleine Tischtennis-Auszeit. Entdecke neue Ideen, hinterfrage vertraute Gewohnheiten und sammle Anregungen für dein eigenes Spiel.

Viel Freude beim Lesen – und beim nächsten Ballwechsel!

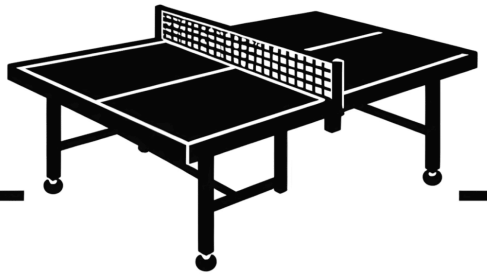










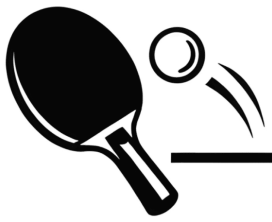


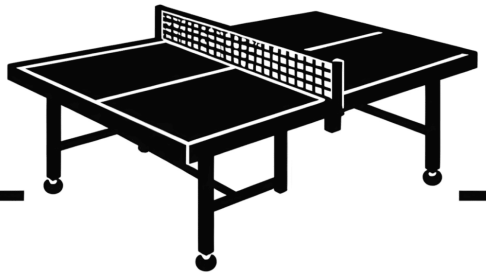

1





„DEIN SPIEL BEGINNT, BEVOR DER ERSTE BALL FLIEGT.“









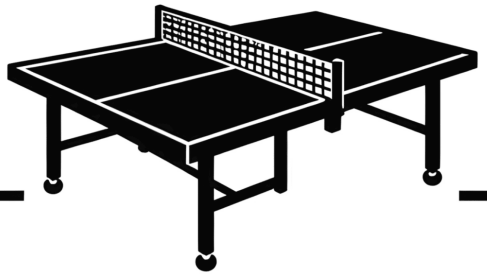
Finde deinen Startpunkt

Du stehst an der Platte, der Schläger liegt in deiner Hand.
Aber bist du mit deinen Gedanken schon beim Spiel?
Vielleicht beschäftigt dich noch der Alltag,
vielleicht denkst du bereits an das Ergebnis.
Eine kurze Routine kann dir helfen, deine Aufmerksamkeit auf die bevorstehende Aufgabe zu richten. Atme ruhig aus, lockere deine Schultern und nimm bewusst deine Ausgangsposition ein.
Gib dir anschließend eine konkrete Aufgabe:
Wohin möchtest du deinen ersten Aufschlag platzieren?
Worauf willst du beim Rückschlag besonders achten?
Wenn du diesen kleinen Ablauf regelmäßig im Training wiederholst, wird er vertrauter. Er kann zu einem Startsignal werden, mit dem du dich auf den nächsten Ball vorbereitest.

Dein Impuls für heute

Entwickle deine persönliche Startroutine aus drei kurzen Schritten. Zum Beispiel: ruhig ausatmen, den Griff lockern und die nächste Aufgabe festlegen. Probiere sie vor deinen ersten fünf Aufschlägen im nächsten Training aus. Welche Schritte helfen dir, aufmerksam und bereit zu sein?

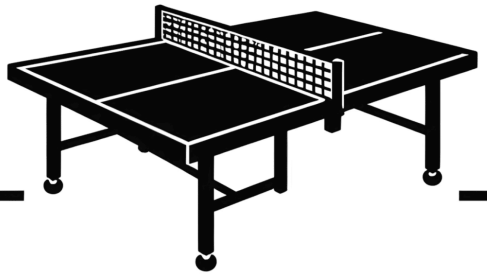













2





„EIN BALL VERRÄT DIR MEHR ALS SEINE RICHTUNG.“



