

MANTRAILING JOURNAL




Astrid Sperlich

Journaling

Tagebuch schreiben.. echt jetzt?

Journaling - wie es heute etwas smarter genannt wird - hat nachweislich positive Effekte, es ist eine Art Selbstcoaching

- Du legst Deinen Fokus auf die positiven Momente des Tages
- Du wirst Dir der vielen schönen Augenblicke des Tages viel bewußter
- Du kannst Klarheit gewinnen über die Entwicklung von Dir und Deinem Hund
- Das senkt Deinen Stresspegel
- kann Dir einen richtigen Motivationsschub geben
- unterstützt Dich bei der Selbsterkenntnis
- Du setzt Dich mit Deiner Lebenseinstellung bewusst auseinander
- schreibe Deine Trainingsziele hier auf

DIE INHALTE DEINES JOURNALS

- formuliere Deine Ziele
- feiere Deine Highlights des Trainings
- praktiziere Dankbarkeit

MEINE ZIELE

DATUM:

WAS HAST DU FÜR ERWARTUNGEN AN DEIN TRAINING

WAS KONKRET MÖCHTEST DU ERREICHEN?

STANDORTBESTIMMUNG

AUF EINER SKALA VON 1- 10: WO STEHST DU JETZT?

Notizen



Das Setzen von Zielen ist der erste Schritt, um das Unsichtbare in das Sichtbare zu verwandeln.

TONY ROBBINS

TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

Skizze

TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Auffindeposition	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Skizze

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Notizen



Es ist nicht die Quantität des
Trails die zählt, sondern die
Qualität!


PETER KELLER, SAM-DOGS

TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Trainingsziel	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>		
Auffindeposition	<input type="text"/>		

Beschreibung des Trails: Start - Coching - Anzeige

Skizze

Erkenntnisse - Highlights 

TRAILPROTOKOLL

Datum	<input type="text"/>	Hund	<input type="text"/>
Uhrzeit	<input type="text"/>	Umgebung	<input type="text"/>
Wetter	<input type="text"/>	Ablenkung	<input type="text"/>
Länge	<input type="text"/>	Liegezeit	<input type="text"/>
Runner, Geruchsartikel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Auffindeposition	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Beschreibung des Trails: Start - Coaching - Anzeige

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Skizze

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Erkenntnisse - Highlights  

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

TRAIL JOURNAL

Datum

Hund

Ausgangslage: Situation vor dem Start

Beschreibe Deine Stimmung vor dem Training

Beschreibe, wie Du Deinen Hund vor dem Training wahrgenommen hast

Während des Trainings

Wie ging es Dir und Deinem Hund auf dem Trail , bzw. zwischen den Trails?

Kannst Du eine Veränderung vom 1. zum 2. Trail erkennen?

Erkenntnisse - Highlights



Notizen



Das Geheimnis der Veränderung ist, alle Energie nicht auf die Bekämpfung des Alten zu legen, sondern auf den Aufbau des Neuen!

DAN MILLMAN

LEGENDE

Umgebung

Industriegebiet, Wohngebiet, Mischgebiet, Wald, CityDowntown, Bahnhof, Flughafen, Einkaufszentrum, Indoor

Ablenkung

Wildtiere, Passanten, Autos, Hunde, Zug, typisches Gassigebiet

Ausgangssituation Team

Besonderheiten VOR dem Start - Befindlichkeit, Stimmung, Wartezeit im Auto, Anfahrt

Alter der Spur

frisch - sonst Alter der Spur in Stunden

Untergrund und Beschaffenheit

Asphalt, Pflaster, Fliesen, Naturweg, Naturboden, Schotter, Wiese, abseits der Wege, Wechsel des Untergrundes nass, trocken, Schneedecke, heiß

Trainingsschwerpunkt

z.B. Motivation - Start - Länge - Kreuzungsarbeit - Anzeige - Leinenführung - Altspuren - Differenzierung - besondere Auffindeposition - Negativ - Basic - SecondScent, besonderer Trailverlauf, Leinenhandling

Startsituation

Abangssuche, Altspuren, Kontaminiertes Gebiet, Startpool, Herausforderungen durch den Startort selbst

Zielsituation

Verleitperson, Differenzierung, Türanzeige, Negativende (Pickup)

Auffindeposition

stehend, sitzend, liegend, verdeckt, erhöht, versperrt, dynamisch (entgegen oder mit der Suchrichtung)

Trailverlauf

genaue Beschreibung des Trails - insbesondere von Besonderheiten des Trails sowie des Verhaltens des Hundes - oder besonderer Vorfälle

z.B. Ampel, Kreisverkehr, Kreuzungen, offener Platz, Brücke, enge Gassen, Tunnel, Tiefgarage, Haltestelle, Geschäfte, Parkplatz, Türen, Fahrstuhl, Treppe, Eisenbahn, U-Bahn, Arkaden, Wasser, Wiese, kreuzende Altspur, Spurabriss, P-Form, Backtrail, Geruchspool, Pause, Beeinflussung durch Wind

WENN DU DIE ART UND
WEISE ÄNDERST, WIE DU
DIE DINGE BETRACHTEST,



DANN ÄNDERN SICH
AUCH DIE DINGE, DIE DU
BETRACHTEST