

Die Tennis-Flüsterin

Dein bestes Spiel ist ECHT

Ein Buch für Frauen, die sich manchmal
beim Tennis selbst auf die Nerven gehen



Nicole Knappe

Verankere dein Warum - Buch Seite 21

Nach dem Match ist der wichtigste Moment, um dein Warum zu festigen.

- Habe ich heute meinem Warum gedient?

☐ Ja

☐ Nein

- Wann war ich im Einklang mit mir?

- Wo habe ich mich verloren – und warum?

Schreib deine Antwort auf. Mach sie nicht analytisch, sondern gefühlvoll. Diese Notizen sind dein persönliches Entwicklungstagebuch – und mit der Zeit wirst du sehen: Dein Warum wird tiefer, klarer, kraftvoller.



Der Test: Welches Warum schlägt in dir? Seite 34 im Buch

1. Was ist das absolut befriedigendste Gefühl nach einem Match?

- A. Zu wissen, dass ich meine eigenen Bestleistungen übertroffen habe.
- B. Das Gefühl der körperlichen Erschöpfung, das den Kopf endlich zur Ruhe bringt.
- C. Das gemeinsame Lachen und die Analyse mit meiner Partnerin an der Theke.
- D. Zu realisieren, dass ich eine neue, schwierige Technik gemeistert habe.
- E. Die gemeinsame Rückfahrt, auf der die Kinder stolz von meinen (oder ihren) Punkten erzählen.
- F. Die Freude daran, ein Spiel aus einer völlig neuen Perspektive zu sehen und kreative Spielzüge zu entwickeln.

2. Wenn ein Ball kommt, den du unmöglich erreichen kannst, wie reagiert dein Kopf zuerst?

- A. "Verdammt, das war eine Chance! Beim nächsten Mal laufe ich früher los."
- B. "Egal, dieser Fehler ist jetzt aus meinem System, weiter geht's."
- C. "Tja, dumm gelaufen. Wenigstens hat meine Partnerin/mein Partner zugesehen."
- D. "Interessant. Was wäre die optimale Reaktion gewesen? Lektion gelernt."
- E. "Ich muss diesen Ball retten, um meinem Kind zu beweisen, dass man niemals aufgibt."
- F. „Hmm... wie kann ich den nächsten Punkt cleverer aufbauen? Vielleicht mit einer unerwarteten Variante?“

3. Was macht für dich ein erfolgreiches Training aus?

- A. Ich habe eine klare, messbare Verbesserung erreicht (z.B. 80% meiner Aufschläge sind im Feld).
- B. Mein Kopf war während der gesamten Stunde absolut leer von Alltagsgedanken.
- C. Es wurde viel gelacht, und wir haben nachher noch gemütlich zusammengesessen.
- D. Ich habe eine neue, komplexe Bewegung gelernt und verstehe ihre Mechanik.
- E. Ich habe mit Menschen gespielt, die mir sehr nahestehen.
- F. Ich habe neue Strategien ausprobiert und originelle Ideen entwickelt, die das Spiel spannend machen.

4. Die schlimmste Frustration auf dem Platz ist...

- A. Wenn ich verliere, obwohl ich wusste, dass ich die bessere Spielerin war.
- B. Wenn ich so unter Druck stehe, dass die Gedanken verrückt spielen und ich nicht abschalten kann.
- C. Wenn meine Partnerin oder meine Mannschaft mich hängen lässt.
- D. Wenn ich das Gefühl habe, stillzustehen und nichts Neues mehr zu lernen.
- E. Wenn ein Streit oder Stress aus der Familie auf den Platz getragen wird.
- F. Wenn ich nicht kreativ spielen kann oder immer nur die üblichen Muster abspulen muss.

5. Dein Schläger ist für dich am ehesten...

- A. Deine Waffe.
- B. Dein Kopfhörer (zum Abschalten).
- C. Deine Eintrittskarte (zum Clubhaus).
- D. Dein Experimentierwerkzeug.
- E. Dein gemeinsames Spielzeug.
- F. Dein Zauberstab, mit dem du Ideen und Taktiken ausprobierst.

6. Was würdest du am ehesten opfern, um ein perfektes Match zu haben?

- A. Eine Stunde Schlaf zur Taktikanalyse.
- B. Die dringend notwendige Pause in der Woche (ich brauche das Spiel mehr als die Ruhe).
- C. Den großen Firmenauftrag (Hauptsache, das Team gewinnt!).
- D. Das einfache, aber sichere Spiel (ich probiere lieber etwas Neues und scheitere).
- E. Die Hausaufgaben-Kontrolle am Abend.
- F. Ein standardmäßiges Trainingsmuster, um etwas völlig Neues auszuprobieren.



Der Test: Welches Warum schlägt in dir?

7. Was ist dein Gefühl, wenn du eine neue Herausforderung annimmst (z.B. ein höheres Liga-Spiel)?
- A. Angst? Nein. Adrenalin und Neugier.
 - B. Die Chance, mich total auszurollen und den Stress rauszulassen.
 - C. Ein toller Anlass, mit dem Team einen Ausflug zu machen.
 - D. Ein weiterer Versuchslauf für meine neue Strategie.
 - E. Eine schöne Geschichte, die ich später den Enkeln erzählen kann.
 - F. Begeisterung, weil ich neue Spielmöglichkeiten entdecken und die Gegnerin überraschen kann.
8. Wenn du an deine Trainerin/ deinen Trainer denkst, ist sie am ehesten...
- A. Diejenige, die meine Strategie schärft und mich herausfordert.
 - B. Diejenige, die mich dazu bringt, meinen Kopf auszuschalten und nur zu schlagen.
 - C. Diejenige, die die besten Doppelpartner für mich findet.
 - D. Diejenige, die mir die komplexen Zusammenhänge von Bewegung und Psyche erklärt.
 - E. Diejenige, die versteht, dass ich manchmal spontan absagen muss, weil die Familie vorgeht.
 - F. Diejenige, die meine Kreativität fördert und ungewöhnliche Ideen mit mir ausprobiert.
9. Was würdest du am liebsten aus deinem Alltag streichen?
- A. Die Ineffizienz und die halbgarigen Kompromisse.
 - B. Die ständige Erreichbarkeit und das Gedankenkarussell.
 - C. Das Gefühl der Einsamkeit oder Langeweile.
 - D. Das Gefühl, nicht zu wissen, wie man etwas richtig macht (die Unwissenheit).
 - E. Die fehlende Zeit für gemeinsame, unbeschwerte Aktivitäten.
 - F. Die ständige Routine, die keine Entfaltung für neue Ideen erlaubt.
10. Dein größter Erfolg auf dem Platz ist...
- A. Der Moment, in dem ich den Matchball verwandle.
 - B. Der Moment, in dem ich nach dem Spiel merke, wie entspannt und ruhig ich bin.
 - C. Der Moment, in dem wir als Team einen Rückstand noch gedreht haben.
 - D. Der Moment, in dem ich eine Bewegung endlich perfekt ausgeführt habe.
 - E. Der Moment, in dem mein Kind neben mir steht und versucht, meine Vorhand zu kopieren.
 - F. Der Moment, in dem mir ein genialer Spielzug gelingt, den niemand erwartet hat.

Die Auswertung: Finde deinen Motor

Zähle nun, welchen Buchstaben du wie oft angekreuzt hast. Dein häufigster Buchstabe enthüllt deinen primären Tennis-Motor – dein stärkstes, psychologisches Bedürfnis. Die genaue Auswertung deines psychologischen Bedürfnisses findest du im Buch auf Seite 39



Finde die Maske im Moment der Wahrheit! Buch Seite 72

Führe dieses Protokoll täglich (oder nach Situationen, in denen du dich unwohl, frustriert oder erschöpft gefühlt hast) für eine spezifische Situation aus.

Tag/Datum:

Situation: (Was ist passiert? Wo warst du? Wer war dabei?)

Identifizierter Saboteur: Wähle eine oder mehrere der vier Masken: Nette, Perfektionistin, Über-Ehrgeizige, Gebremste

Phase 1: Die Ungefilterte Wahrheit (Der Schmerz)

Gefühl: Welche Emotion hast du in der Situation am stärksten gefühlt? (Wut, Angst, Erschöpfung, Scham, Enttäuschung)

Gedanke: Was hat der innere Richter in diesem Moment laut geschrien? (z.B. "Das ist dumm." / "Ich hätte Nein sagen müssen.")

Körper: Wo hast du die Maske gespürt? (Verkrampfung in der Schulter, flache Atmung, Bauchschmerzen?)



Finde die Maske im Moment der Wahrheit! Buch Seite 72

Phase 2: Die Maske Entlarven (Die Analyse)

Die Nette (Harmonie-Opfer): Habe ich Ja gesagt, obwohl ich Nein dachte? Habe ich meine Grenze für die Zustimmung der anderen verraten?

Alternative Aktion: Was hätte ich klar und freundlich sagen können?

Die Perfektionistin (Selbst-Richterin): Habe ich das gute Ergebnis ignoriert und mich nur auf den kleinen Fehler konzentriert? Habe ich mich für etwas bestraft, das keinem Schaden zugefügt hat?

Alternative Aktion: Wie hätte ich mir selbst sofort die Hoheit der Akzeptanz geben können?

Die Über-Ehrgeizige (Wundermaschine): Habe ich meine Erschöpfung ignoriert, um ein Pflichtgefühl zu erfüllen? War ich im Zwang, anstatt im Flow?

Alternative Aktion: Was hätte ich bewusst weglassen oder delegieren können? (Die Hoheit der Regeneration)

Die Gebremste (Blockierte): Habe ich das Gefühl anderer (Angst, Anspannung) in mein eigenes System hineingelassen? Habe ich die Erdung verloren?

Alternative Aktion: Welchen VAKOG-Anker (wird weiter unten erklärt) hätte ich sofort setzen müssen?

Phase 3: Die Hoheit der Entscheidung (Der nächste Schritt)

1. Die Lektion: Was ist die ungefilterte Wahrheit, die diese Situation für mich bereithält?

2. Die Intention: Welche eine kleine Sache werde ich morgen anders machen, um die Maske zu besiegen? (Setze eine klare, realistische Intention)



Meine besten Schläge Buch ab Seite 174 (mach zuerst die Schlaganalyse ab Seite 160 im Buch)

Meine besten Schläge:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Was macht sie stark?

Warum mag ich diesen Schlag?

Schlag 1:

Schlag 2:

Schlag 3:

Schlag 4:

Schlag 5:

Wann gelingt er mir besonders gut?

Schlag 1:

Schlag 2:

Schlag 3:

Schlag 4:

Schlag 5:



Meine besten Schläge Buch ab Seite 174 (mach zuerst die Schlaganalyse ab Seite 160 im Buch)

Was passiert, wenn ich versuche, ihn zu erzwingen?

Schlag 1:

Schlag 2:

Schlag 3:

Schlag 4:

Schlag 5:

Wie reagiert meine Gegnerin?

Welche zwei Antworten könnten mich aus dem Rhythmus bringen?

Schlag 1:

Schlag 2:

Schlag 3:

Schlag 4:

Schlag 5:



Meine besten Schläge Buch ab Seite 174 (mach zuerst die Schlaganalyse ab Seite 160 im Buch)

Wie kann ich diese Situationen zu meinem Vorteil drehen? Meine Gegenantworten

Schlag 1:

Schlag 2:

Schlag 3:

Schlag 4:

Schlag 5:



Der Tägliche Regenerations-Anker (Hoheit beweisen) im Buch Seite 247

Die Ermächtigte setzt den Anker unabhängig von der Leistung.

Wähle einen Regenerations-Anker, der jeden Tag durchgeführt wird, egal was passiert. Das beweist deine Loyalität zu dir selbst.

Wochentag	Dein „Nicht verhandelbar“ Anker (5–15 Minuten)	Wurde der Anker gehalten? (Ja/ Nein)	Gefühl nach dem Anker (Leichtigkeit/ Schwere)
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Dein Mantra:

"Meine Ruhe ist keine Pause vom Erfolg – sie ist der Treibstoff für meine ungefilterte Macht."



Die Energetische Landkarte (Tägliches Tracking) im Buch auf Seite 270

Dieses Journal hilft dir, deine Grundfrequenz zu tracken. Ein niedriger Frequenz-Score am Morgen ist ein klares Zeichen, dass die Über-Ehrgeizige oder die Perfektionistin dich in den Keller gezogen hat.

Anleitung: Bewerte deine Grundfrequenz jeden Morgen nach dem Aufwachen intuitiv auf einer Skala von 1 (Scham/Angst) bis 10 (Liebe/Flow). Die Skala findest du im Buch auf den Seiten 260/261

Wochentag	Frequenz-Score (1-10) VOR dem Clearing	Frequenz-Score (1-10) NACH dem Clearing
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Dein Mantra:

"Meine Frequenz ist meine Verantwortung. Ich lade mein Feld bewusst auf."

Drei tiefe, gleichmäßige Atemzüge – 6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.

Sprich deine Manifest- Affirmation laut oder im Stillen:

Ich bin bereit.
Ich spiele frei.
Ich bin ganz in meiner Kraft.

Du kannst das Blatt ausdrucken, bei der Linie abschneiden (optional laminieren) und in die Tennistasche geben- als Erinnerung an dein kraftvolles Wesen sozusagen!



Dein Frequenz-Masterplan - was ist wann zu tun vor einem Match (oder Training)- im Buch auf Seite 285

Dieses Journal ist dein persönlicher Routine-Check für die Vorbereitung. Es hilft dir, Ablenkungen zu minimieren und Flow zu maximieren.

Uhrzeit	Aktion (Was du tust)	Frequenz-Kontrolle (Warum du es tust)
-60 Minuten	Ankunft, Ruhezone suchen	Hoheit beweisen: Ich vermeide Ablenkungen und schotte mich ab
-45 Minuten	Körperliches Aufwärmen	Ziel: Elastizität auf 100 %, keine Ermüdung
-30 Minuten	VAKOG- Visualisierung	Ziel: Den Flow-State <i>fühlen</i> , bevor ich ihn spiele
-15 Minuten	Dehnen/Lockerung (Klopf-Quickfix)	Ziel: Die Gebremste entladen. Erdung setzen
-5 Minuten	Kurzes Einspielen/ Schlägerwahl	Ziel: Nur 6:6-Atmung. Aktive Hingabe an den Prozess
Resultat- Check	War meine Vorbereitung ungefiltert? Wie hat sich das angefühlt?	



Ich wurde nicht geboren, um mich zu entschuldigen.
Ich wurde geboren, um zu strahlen!

Die Angst ist eine Lügnerin.
Die Perfektion ist eine Falle.
Meine größte Macht ist die
Wahrheit meines Herzens.

Ich geh raus. Spiele frei. Bin ungefiltert!

Du kannst das Blatt ausdrucken, bei der Linie abschneiden (optional laminieren) und in die Tennistasche geben- als Erinnerung an dein kraftvolles Wesen sozusagen!



Kontakt zu

Nicole Knappe “Die Tennis-Flüsterin”

www.nicoleknappe.de

Mail: info@nicoleknappe.de