

# Wie mental gut gerüstet ins Ref gehen?

**Beitrag von „pan“ vom 5. Dezember 2008 20:42**

was wohl als psychisches rüstzeug hilft, ist sich vorher die eigenen stärken und dinge, bei denen man kraft schöpfen kann, klar zu machen und abzuchecken, wo es in deinem umfeld unterstützung gibt oder wer oder was dich eher kraft kostet.