

Eine dritte beliebte Möglichkeit, seinen Schwächen auf die Spur zu kommen, ist ein einfacher Selbsteinschätzungstest, wie er unten zu finden ist. Im Folgenden werden dir einige Szenarien vorgestellt, bei denen du entscheiden musst, wie sehr sie auf deine Erfahrungen beim Klettern passen. Aus deinen Antworten ergibt sich eine Punktebewertung, anhand derer sich erkennen lässt, ob die Schwachstellen eher psychischer, physischer oder technischer Natur sind. Um ein möglichst aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, ist es wichtig, sich eine oder mehrere Bouldersessions vor Augen zu halten, die nur kurze Zeit zurückliegen. Außerdem sollte man möglichst intuitiv antworten, ohne über die mögliche Bedeutung der vorgegebenen Situation nachzudenken. So wird verhindert, dass du das Resultat durch die eigene Erwartungshaltung beeinflusst.

Da man den Test im Laufe der Zeit wiederholen kann, um den aktuellen Stand der eigenen Leistung einzuschätzen, ist es außerdem empfehlenswert, die Antworten auf ein gesondertes Blatt Papier zu schreiben. Hebt man dieses auf, kann es gleichzeitig einschätzen helfen, ob die Trainingsmaßnahmen erfolgreich waren.

		Fast immer	Oft	Regelmäßig	Manchmal	Selten	Nie
1	Beim Einstieg in anscheinend schwere Boulder kann ich mir nicht vorstellen, diese zu schaffen.	5	4	3	2	1	0
2	Meine Füße rutschen unerwartet von Tritten ab.	5	4	3	2	1	0
3	Bei kleinen Leisten muss ich die Finger aufstellen, um sie sicher zu halten.	5	4	3	2	1	0
4	Es fällt mir schwerer, mich zu konzentrieren, wenn mir Leute zuschauen.	5	4	3	2	1	0
5	Meine Oberarme haben keine Kraft mehr, bevor ich den Ausstieg/Top-Griff eines Boulders erreiche.	5	4	3	2	1	0
6	Bei Bouldern in starken Überhängen oder Dächern verliere ich die Tritte.	5	4	3	2	1	0
7	Bevor ich losklettere, fallen mir Gründe ein, warum der Versuch scheitern könnte.	5	4	3	2	1	0
8	Selbst in für mich einfachen Bouldern mit großen Griffen habe ich mit gepumpten Unterarmen zu kämpfen.	5	4	3	2	1	0
9	Es fällt mir schwer, mich an	5	4	3	2	1	0

	abschüssige Griffe zu hängen.						
10	Wenn ich die Schlüsselstelle eines Boulders erreiche, werde ich nervös.	5	4	3	2	1	0
11	Ich habe Schwierigkeiten, bei neuen Bouldern die richtige Bewegungsabfolge zu erkennen.	5	4	3	2	1	0
12	Bei dynamischen Zügen erreiche ich den Griff, kann ihn aber nicht festhalten.	5	4	3	2	1	0
13	Ich habe mit der „Nähmaschine“ zu kämpfen. (Zittern in Waden und Füßen beim Belasten von Tritten)	5	4	3	2	1	0
14	Selbst weite Züge löse ich statisch.	5	4	3	2	1	0
15	Wenn ich mich an schweren Bouldern versuche, habe ich mit Schmerzen in den Schultern und Ellenbogen zu kämpfen.	5	4	3	2	1	0
16	Wenn ich glaube, dass ein Sturz droht, springe ich ab, bevor es passiert.	5	4	3	2	1	0
17	Bei vielen Zügen habe ich das Gefühl, mein ganzer Körper würde an meinen Armen hängen.	5	4	3	2	1	0
18	Wenn die Griffe klein sind, habe ich Probleme, hohe oder weiter entfernte Tritte zu erreichen.	5	4	3	2	1	0
19	Bei Misserfolgen bin ich schnell frustriert.	5	4	3	2	1	0
20	Wenn meine erdachte Lösung scheitert, fällt es mir schwer, eine Alternative zu finden.	5	4	3	2	1	0
21	Wenn ich aus angewinkelten Armen weiterziehe, schaffe ich es nicht, den Haltearm zu blockieren.	5	4	3	2	1	0

Die folgende Tabelle dient zur Auswertung. Die Ergebnisse werden in der jeweiligen Spalte notiert und am Ende summiert. Die Kategorie, in der du die höchste Punktzahl erreicht hast, ist aktuell dein größtes Problemfeld. Ergo macht es Sinn, das Training in den kommenden Wochen auf diesen Bereich auszurichten.

Mentales	Technisches	Physisches
Frage 1	Frage 2	Frage 3
Frage 4	Frage 5	Frage 6
Frage 7	Frage 8	Frage 9
Frage 10	Frage 11	Frage 12
Frage 13	Frage 14	Frage 15
Frage 16	Frage 17	Frage 18
Frage 19	Frage 20	Frage 21
Gesamtpunkte:	Gesamtpunkte:	Gesamtpunkte:

Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die Punkte legen, die im am höchsten bewerteten Bereich den größten Beitrag zum Ergebnis liefern. Fragen, die drei, vier oder gar fünf Punkte gebracht haben, sind echte Hindernisse für die eigene Kletterleistung. Allein sie zu beseitigen, kann bereits einen beachtlichen Leistungsschub mit sich bringen. Um regelmäßige Fortschritte sicherzustellen, sollte der Test frühestens nach Abschluss eines Trainingszyklus, mindestens aber alle paar Monate wiederholt werden. Ideal ist die Kombination mit erneutem Feedback durch Kletterkollegen und der Selbstkontrolle über Videoaufnahmen. So kann das Training immer wieder an die Erfordernisse der aktuellen Kletterleistung angepasst werden.