

# SELBSTCOACHING-TOOL



zur Episode 1: "Lebst du schon oder funktionierst du noch"?

*Das brauchst du:* einen Moment vollständiger Ruhe, einen Stift und die Bereitschaft, dich ehrlich zu reflektieren und nach deinen eigenen Bedürfnissen zu fragen

1. Es gibt 2 Arbeitsblätter - im Ersten reflektierst du einfach ganz spontan, was dir Spaß und Freude macht, was dich bereichert (kommt zu: "Das gibt mir Kraft!") und was dich stresst und müde macht (kommt zu: "Das kostet mich Kraft!") - **Schreib einfach drauf los, ganz intuitiv :-)**
2. Im zweiten Arbeitsblatt gehst du dann noch etwas tiefer auf deine Bedürfnisse ein - nimm dir die Zeit, in Ruhe über die Fragen nachzudenken und beantworte sie schriftlich.
3. Und dann lass deine Ergebnisse auf dich wirken und leg los: Step by Step in die richtige Richtung!

Ich wünsch dir von Herzen viel Erfolg und freue mich, wenn du mir schreibst, wie dir die Übung gefallen hat und was sie bei dir bewirkt hat!

**Alles Liebe,  
deine FitEssDenkerin,**

*Juliana Käfer*



zur Episode 1: "Lebst du schon oder funktionierst du noch"?

**DAS GIBT MIR KRAFT:**

zur Episode 1: "Lebst du schon oder funktionierst du noch"?

**DAS KOSTET MIR KRAFT:**

## SELBSTCOACHING - Arbeitsblatt 2a



zur Episode 1: "Lebst du schon oder funktionierst du noch"?

WAS TUT MIR GUT? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

WIE MÖCHTE ICH MEIN LEBEN LEBEN? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

IN WELCHEM ZUSTAND MÖCHTE ICH MEIN LEBEN LEBEN? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

(Jetzt, in diesem Moment! Mein Leben findet JETZT statt) WIE KANN ICH DIESEN MOMENT AM BESTEN LEBEN, SODASS ICH FREUDE EMPFINDE UND ES MIR GUT GEHT? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

# SELBSTCOACHING - Arbeitsblatt 2b



zur Episode 1: "Lebst du schon oder funktionierst du noch"?

WAS BRAUCHT ES, UM AUS DIESEM "FUNKTIONSMODUS" IN DEN "ICH-LEBE-MODUS" UMZUSCHALTEN? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEINE 3 KONKRETEN HANDLUNGEN, DIE ICH NUN UMSETZE:

1. SCHRITT:

Bis Wann? (genauer Termin)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. SCHRITT:

Bis Wann? (genauer Termin)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. SCHRITT:

Bis Wann? (genauer Termin)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---