

SELBSTCOACHING-TOOL



zur Episode 16: "Wie du (wieder) in Balance kommst"?

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 3 Arbeitsblätter - auf das erste Blatt schreibst du eine Liste von allen Tätigkeiten, die du gerne machen würdest, die dich auch in Balance bringen würden und für die du denkst, aktuell keine oder zu wenig Zeit zu haben.
2. Auf das zweite Blatt schreibst du alle Dinge, bei denen du glaubst, aktuell zu viel Zeit zu verbringen .
3. Überlege: wo könntest du einen Ausgleich schaffen? Und sei ehrlich zu dir selber: wie viel Zeit verbringst du zB. am Fernseher, am Handy,....
4. Jetzt verteile deine Zeit (Blatt 3) und starte mit den kleinen Veränderungen! Wir müssen nicht immer das Ruder komplett rumreißen - es reichen oft schon kleine Kurskorrekturen!

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 16: "Wie du (wieder) in Balance kommst"?

**DAS WÜRDEN ICH GERNE MACHEN /
DAS WÜRDEN MICH MEHR IN BALANCE BRINGEN:**

zur Episode 16: "Wie du (wieder) in Balance kommst"?

EHRLICHERWEISE VERBRINGE ICH HIERMIT ZU VIEL ZEIT:

SELBSTCOACHING - Arbeitsblatt 3



zur Episode 16: "Wie du (wieder) in Balance kommst"?

WAS TUE ICH AB SOFORT MEHR? _____

WAS TUE ICH AB SOFORT WENIGER? _____

SO SETZE ICH ES KONKRET UM: _____

Datum:

Unterschrift: