

Coaching Aufgabe

Nummer 1: Dein KÖNNEN. Was kannst du besonders gut?

Meine Fragen an dich. Schreibe in das unten stehende Arbeitsblatt deine Antworten auf folgende Fragen

1. Worin bist du besser als andere?
2. Welche Talente hast du?
3. Was konntest du schon immer gut?
4. Welche Fähigkeiten hast du dir durch Ausbildungen / Erfahrungen antrainiert?
5. Wenn du ein Superheld*in wärst, was wäre deine Superkraft?

1
2
3
4
5

Ich bin überzeugt du findest deine Antworten und ich freue mich mit dir darüber.

TO DO: Schicke mir eine Antwort zurück. Nummer 5 - Was für eine Superheld*in und Superkraft steckt in DIR?

Trainings Tipp

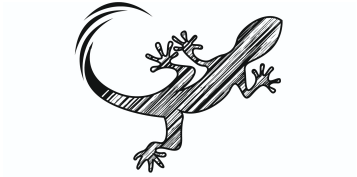
Wie finde ich die perfekte Trainings-Uhrzeit?

Geht es dir auch so, dass du für die Einheit am frühen Morgen absolut keine Energie übrig hast? Das liegt unter Umständen daran, dass du nicht auf deinen natürlichen Biorhythmus hörst. Wissenschaftler unterscheiden zwischen zwei (Chrono-)Typen von Menschen – den Eulen und den Lerchen: Während manche Menschen erst in der zweiten Tageshälfte aktiv werden, sind andere bereits mit dem ersten Sonnenstrahl leistungsfähig. "Bei manchen Menschen wacht das Gehirn erst um 13 Uhr auf, davor können sie nicht einmal die Vorhänge aufziehen. Versuche doch einmal, zu einer anderen Zeit Sport zu treiben. Verleg etwa dein morgendliches Yoga-Ritual auf den Nachmittag. Das ist die beste Zeit. Oder gehe um 21 Uhr laufen. Du wirst merken, wann es sich für dich richtig anfühlt. Sei neugierig und teste es aus.

Es ist schon geil dich bis jetzt in Woche 10 zu begleiten. Du bist weiterhin voll dabei und du hast Spaß. Danke dass du bei mir bist und ich dich begleiten darf.

Movement Routine bringt Bewegung zurück in dein Leben.

Dein Markus



movement routine
