

## Coaching Aufgabe

Was kannst du unternehmen um in den Bereichen zu wachsen die du stärken möchtest. Was würdest du anstreben, vorantreiben, aufgeben... dein Leben ein wenig anders zu formen und es sich leichter anfühlen zu lassen.

Gerne schicke mir deine ausgefüllte Aufstellung zu damit ich dich bestmöglich unterstützen kann.

Lebensbereich	Schritte
Beruf und Finanzen	
Freunde und Beziehungen	
Gesundheit und Fitness	
Sinn und Kultur	

## ***Trainings Tipp***

Muss ich mein Training regelmäßig ändern?

Ist Etwas festgefahren braucht es einen neuen Impuls. Nur so kommt der 'Karren' aus dem Dreck oder du vom Stuhl herunter. Genieße die Freiheit zu testen: Ob du einen neuen Trainingsplan, eine unbekannte Laufstrecke oder eine innovative Methode ausprobieren möchtest — das bleibt ganz allein dir überlassen. Verändere einige Stellschrauben und verpasse deinem Training einen neuen Anstrich. Ja - Ja, die liebe Komfortzone verlassen, hilft. Willst du dein Glück vielleicht sogar mit einer ganz anderen Sportart versuchen? Dann empfehle ich Folgendes: "Wähle einen Sport aus, der zu dir passt, und arbeite an deiner Motivation. Die Faszination des Neuen wird sonst sehr schnell "verpuffen". Ein langjähriger Fußballer, der nach einer neuen Herausforderung sucht, kann beispielsweise ein Training bei einem Leichtathletik-Verein absolvieren. Fähigkeiten auf die es bei dynamischen

Ballsportarten ankommt benötigt er auch bei einem Sprint oder beim Sprung in die Sandgrube. Apropos Abwechslung: Egal ob du dich für etwas Neues entscheidest oder deiner alten Leidenschaft treu bleibst: Lerne so viel wie möglich über deinen Lieblingssport. Oft ist es ganz einfach weiter motiviert zu bleiben. Das wichtigste ist, habe Spaß dabei und tu das was dich erfüllt und glücklich macht.

Movement Routine bringt dich auf diesem Wege in so viel mehr Bewegung!

Bis denne, dein Markus und bleibe einfach du selbst.