

Aufgabe Coaching

Nutze das “Arbeitsblatt der Werte” und wähle aus der Vielzahl der Werte **DEINE 10 wichtigsten Werte** aus. Markiere sie und übertrage anschließend die **3 wichtigsten Werte aus den 10** in die darunter aufgeführte Tabelle und sende mir bitte das Ergebnis.

DEINE 10 wichtigsten Werte

Abenteuer	Ehrgeiz	Lebensfreude	Begeisterung	Nachhaltigkeit
Ästhetik	Intuition	Verantwortung	Freiheit	Gerechtigkeit
Mut	Selbstliebe	Offenheit	Disziplin	Entspannung
Hilfsbereitschaft	Ruhe	Empathie	Wohlstand	Neugier
Achtsamkeit	Beziehung	Willenskraft	Unabhängigkeit	Authentizität
Kreativität	Gesundheit	Transparenz	Flexibilität	Perfektionismus
Erfolg	Vitalität	Fleiß	Optimismus	Liebe
Konsequenz	Agilität	Teamgeist	Spontanität	Effizienz
Verlässlichkeit	Einfachheit	Spaß	Einzigartigkeit	Leichtigkeit
Familie	Zuverlässigkeit	Gelassenheit	Innovation	Weitsicht
Selbstvertrauen	Aktivität	Leidenschaft	Dankbarkeit	Fitness
Zielstrebigkeit	Sinnhaftigkeit	Reichtum	Zufriedenheit	Abwechslung

DEINE 3 wichtigsten Werte

xxxxxxx
yyyyyyy
zzzzzzz

Trainings Tipp

Regelmäßigkeit erzeugt Routine

Nutze den Schwung des Anfangs und absolviere zu Beginn regelmäßig dein Fitnessprogramm. Sobald Du erst einmal „drin bist“ und deinen Rhythmus gefunden hast, wird es zur Gewohnheit Sport zu treiben. Dir werden wegen Krankheit oder anderer wichtiger Termine ausgefallene Trainingseinheiten richtig fehlen. Der Körper gewöhnt sich so sehr an die regelmäßige Bewegung, dass er nach einiger Zeit gar nicht mehr still sitzen kann und dich regelmäßig zur Bewegung auffordert.

Wenn du mich brauchst schreib mir einfach.

Bleib in Bewegung, bleib motiviert, bleib gesund.

Movement Routine

Markus Lindner



movement routine