

VERANSCHAULICHUNGSGRAFIK

SCHLECHTE ZIELSETZUNG GUTE ZIELSETZUNG

WERTE ZIELE WEG

Coaching Aufgabe

Erarbeite dir Deine ganz persönliche Aufstellung mit den 4 Bereichen und deinen Zielen die DU erreichen möchtest.

Als Hilfestellung sende ich dir das folgende Arbeitspapier >>>

Lebensbereiche	Ziele
Beruf und Finanzen	
Freunde und Beziehungen	
Gesundheit und Fitness	
Sinn und Kultur	

TO DO Gerne schicke mir diese Übersicht

Trainings Tipp

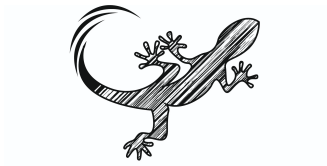
So treibt dich Musik zur Höchstleistung an >>>

Wer beim Sport aufdrehen will, muss aufdrehen – nämlich die Musik. Mit der richtigen Playlist schaffst du eine Wiederholung mehr. Glaubst du nicht? Ist aber so. Hast du schon mal darüber nachgedacht, warum du bei Musik, die dir gefällt, mit den Füßen und dem Kopf wippst und deine Finger Klavierakkorde trommeln? Musik spricht das Belohnungszentrum im Gehirn an. Neben Glückshormonen wird das Motivations Hormon Dopamin ausgeschüttet - dadurch erhält das Bewegungszentrum Impulse und deine Motorik wird stimuliert. Studien zeigen zudem: Du wirst nicht nur besser performen, die Erschöpfung wird auch später eintreten. Man hat herausgefunden, dass mit Musik ein Leistungszuwachs von bis zu 15 Prozent zu erzielen ist!

Du kannst alles erreichen, glaub an DICH! Solltest du einmal feststecken, hole dir vielleicht eine gute Playlist heraus. Bleib dran, bleib in Bewegung!

Movement Routine - Raus aus dem Sitzen, rein in die Bewegung

Dein Markus



movement routine
