

Coaching Aufgabe

Im ersten Schritt darfst du ein Bewusstsein für dich schaffen, wo du aktuell stehst, was dir daran gefällt, was dir nicht gefällt und warum du möglicherweise da bist, wo du gerade bist. Sei versichert, es wird dir sehr helfen wenn du dir deiner Verantwortung für deine aktuelle Situation bewusst wirst und sie für deine eigenbestimmte noch bessere Zukunft übernimmst. Sei dir bewusst, dass du selbst mit DEINEM Denken und DEINEM Tun DEINE Gegenwart und DEINE Zukunft kreierst.

Verwende folgendes Arbeitsblatt um deine Lebensfelder auf einer Skala von 1-10 zu bewerten. 1 bedeutet, du hast es vernachlässigt und bist sehr unzufrieden damit. 10 bedeutet du bist voll und ganz zufrieden.

Notiere bitte ergänzend deine Gedanken / persönlichen Bewertungen und sende sie mir, wenn du magst, inklusive der von dir vergebenen Punkte.

ACHTUNG! Es existiert kein falsch oder richtig. Es geht um deine ehrliche Selbstreflexion.

Lebensbereich	Anmerkung	Bewertung
Beruf und Finanzen		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Freunde und Beziehungen		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gesundheit und Fitness		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sinn (Hobby) und Kultur		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Trainings Tipp >>> Trainiere kontinuierlich zu den von DIR festgelegten Zeiten:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Schaffe dir Freiräume in deinem Alltag um dein Training durchzuführen. Am leichtesten geht das, wenn du pro Tag eine feste Zeitspanne dafür einplanst. Sei diszipliniert halte deine Trainingszeiten ein. Lasse dich nicht ablenken.

Diese Zeit gehört ganz und gar dir und deinem Körper. Betrachte diese Zeitspanne als Luxus, den du dir und deinem Körper gönnst! Auf diesem Wege wird dein Training zu einem Ritual, auf dass du dich freust und dir Energie und Zufriedenheit schenkt, sodass du schon bald nicht mehr darauf verzichten möchtest. Ist das regelmäßige Training erst einmal zur

Gewohnheit geworden, spürst du, dass Du die Bewegung genießt du sie förmlich “brauchst” um dich weiterhin wohl in deiner Haut, deinem Körper und Geist zu fühlen.

Wenn du mich brauchst schreib mir einfach.

Bleib in Bewegung, bleib motiviert, bleib gesund.

Movement Routine - Markus Lindner