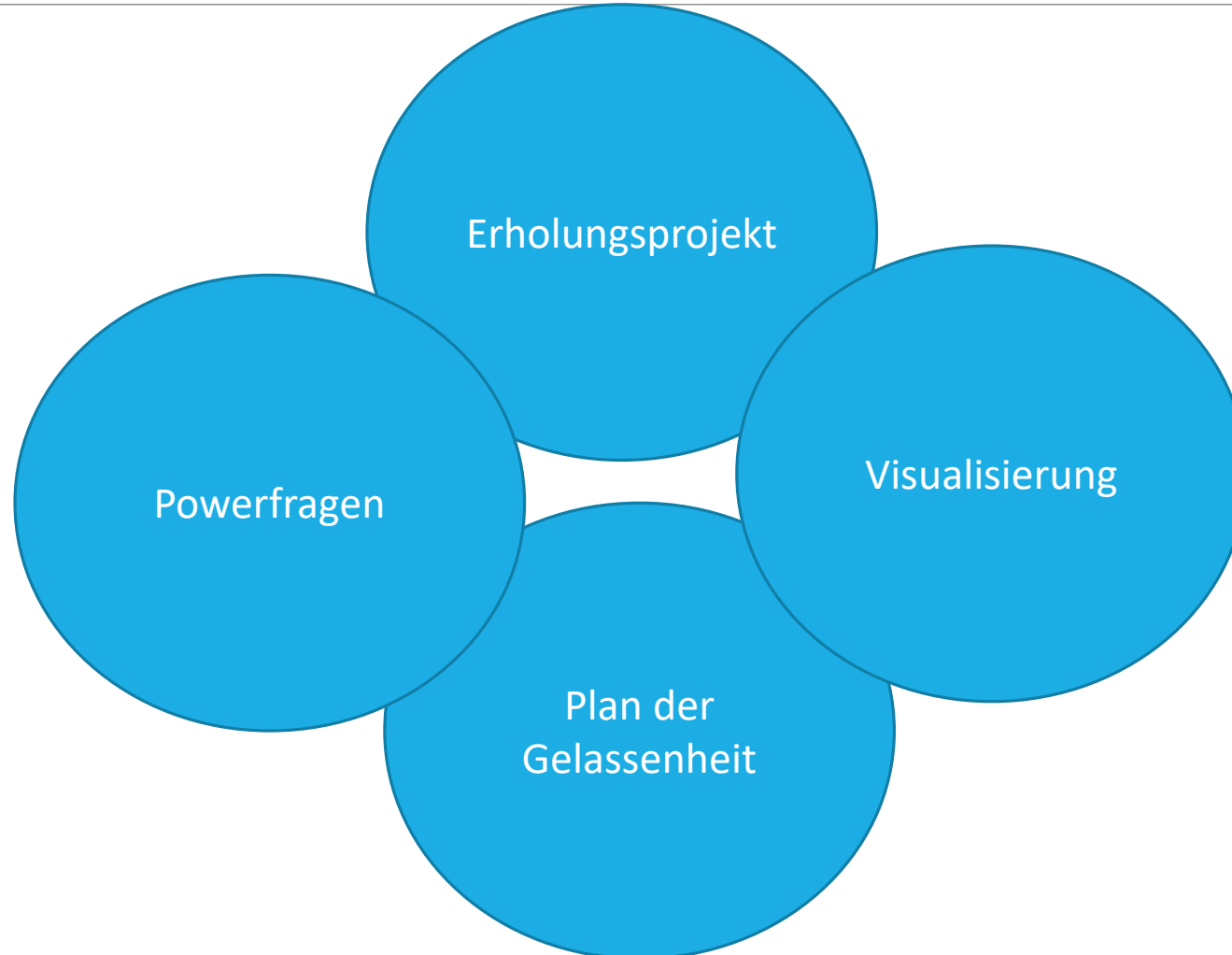


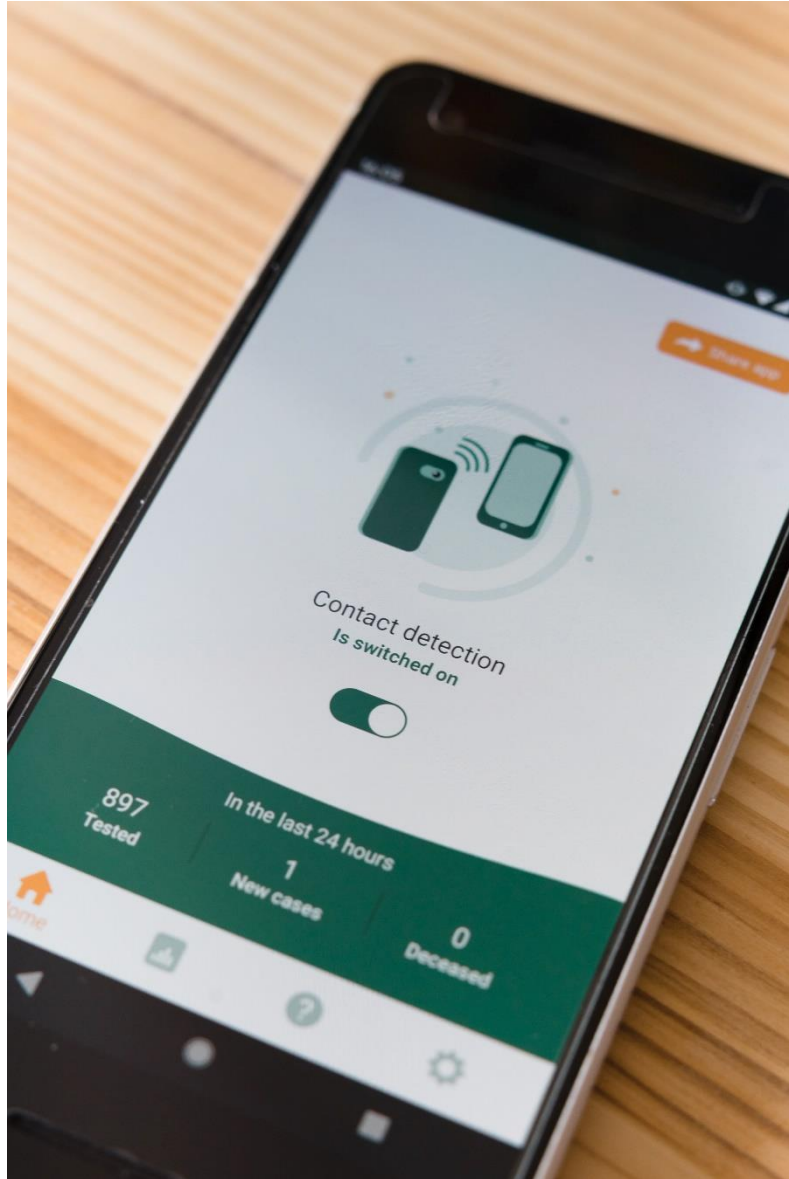
Die Kraft der Kombination nutzen

Gemeinsam sind wir stark

Nutze für 1 Veränderung
mehrere Übungen

Beispiel: Zero-News-Detox





Erholungsprojekt

- ✓ Mein Ziel:
- ✓ Davon verspreche ich mir:
- ✓ Um dieses Ziel zu erreichen, werde ich folgendes tun:
- ✓ Welche Hindernisse könnten es geben?
- ✓ Wer unterstützt mich?
- ✓ Belohnung?



Visualisierung

- ✓ Soll-Zustand in der Gegenwart visualisieren
- ✓ alle Sinne einsetzen

warum schaffe ich es nicht zu schlafen
relax?
weil ich mir das Ziel gesetzt habe
weil ich mir dann 1 Tag frei nehme
weil ich es will
weil es mir gut tut
weil ich produktiver bin
weil es mich ruhiger macht
weil ich besser schlafte
weil ich erfolgreich bin
weil ich es kann
weil es mich voran bringt
weil ich unabhängiger werde
weil ich mehr was ich frage
weil ich täglich reflektiere
weil ich es ein Stück näher schreibe

Powerfragen

- ✓ Das Ziel als Frage formulieren
- ✓ 10 Gründe warum du es schaffst