



KRITISCHE MOMENTE ENTSPANNEN

Nimm dir bitte die Liste deiner „kritischen Momente“ und trag nun ein, wie du da mehr Ruhe reinbringen kannst – über Entspannung, mit Übungen oder mit Management?
(Keine Sorge, im Laufe des Kurses kommen noch weitere Lösungsansätze dazu).

1. Moment Nummer 1

Welcher Moment ist das?

.....
.....

Ruhe durch Entspannung? Wie?

.....
.....

Ruhe durch Management? Welches?

.....
.....



2. Moment Nummer 2

Welcher Moment ist das?

.....

.....

Ruhe durch Entspannung? Wie?

.....

.....

Ruhe durch Management? Welches?

.....

.....

3. Moment Nummer 3

Welcher Moment ist das?

.....

.....

Ruhe durch Entspannung? Wie?

.....

.....

Ruhe durch Management? Welches?

.....

.....



4. Weitere Momente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie bringst du Ruhe rein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....