

# Anhang

## *Ausführliche Übungen zu den einzelnen Kapiteln*

Arbeitsmaterial zum Beitrag von Lynn Henning: „Ganzheitliches Lebenstraining von Körper, Geist und Seele für mehr Lebensfreude und Leistungsfähigkeit“

### **Einführung**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

- a) Wie komme ich zu dem Thema Selbstmanagement?**
- b) Was möchte ich gerne damit für mich erreichen?**
- c) Wie ist meine aktuelle private und berufliche Situation?**
- d) Was möchte ich genau in meinem Leben verändern? Wie möchte ich mich fühlen?**
- e) Woran werde ich merken, dass sich etwas verändert hat?**

**Für den nächsten Arbeitsschritt beantworten Sie bitte folgende Fragen:**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

- a) Wie komme ich zu dem Thema Zielerreichung?**
- b) Welche Wünsche habe ich an dieses Thema?**
- c) Welche Ziele möchte ich genau in meinem Leben verfolgen? Was ist meine Sehnsucht, meine Vision?**
- d) Woran werde ich merken, dass ich meine Ziele erreicht habe?**

### **Kapitel 1 - Altes loslassen – Hindernisse abbauen**

#### **1. Listen schreiben**

**Übung:** Nehmen Sie ein Blatt Papier, schreiben Sie alles auf, was Sie aus Ihrem Leben streichen möchten. Es ist egal, um was es sich handelt, schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Es kann sich dabei um Personen, um Bedingungen oder Gefühle handeln, was auch immer.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie es in den Kasten. So haben Sie schon symbolisch die Ausgrenzung aus Ihrem Leben.

Nach dieser Arbeit vernichten Sie den Zettel. Eine gute Möglichkeit ist, das Geschriebene zu verbrennen. In diesem Fall können Sie selbst tatsächlich beobachten, wie diese Dinge aus Ihrem Leben im wahrsten Sinne des Wortes verschwinden. Nun können Sie sich folgende Fragen stellen: **Wie fühle ich mich? Welche Erfahrungen habe ich gemacht?**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

## **2. Versöhnung mit der Vergangenheit**

**Übung:** Schreiben Sie alles auf: Über wen haben Sie sich geärgert? Vielleicht über Ihren Chef oder einen Kollegen? Was möchten Sie sich selbst vor allen Dingen verzeihen? Was ist vielleicht schon längst fällig, bei wem sollten Sie sich entschuldigen? Es können auch Personen sein, die bereits verstorben sind.

Und zum Schluss verbrennen Sie das Geschriebene wieder.

Diese Übung eignet sich gut, immer wieder anderen und uns selbst etwas zu verzeihen. Dadurch fällt es Ihnen von Mal zu Mal leichter, das Alte loszulassen. Also, spitzen Sie schon mal Ihren Stift, es geht los.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen, indem sie den Anfang des Satzes ergänzen mit...*

**Ich verzeihe den anderen,**

**Ich verzeihe mir selbst,**

**Welche positive Wirkung erfahre ich?**

## **Kapitel 2 - Wir ziehen „Bilanz“ – die aktuelle Situation**

### **1. Ist-Analyse**

#### **Übung: Mein erfolgreICHes Leben**

Meine Bereiche sind: ( 1 = nicht zufrieden, 6 = sehr zufrieden)

Bereich	1	2	3	4	5	6
_____	0	0	0	0	0	0
_____	0	0	0	0	0	0
_____	0	0	0	0	0	0

*Sie können ruhig weitere zehn bis fünfzehn Felder anlegen – experimentieren Sie, spielen Sie mit den Möglichkeiten!*

### **1. Ist-Analyse**

#### **Übung: Mein erfolgreiches Leben**

Anschließend verbinden Sie die einzelnen Kreuze mit einer Linie. Falls Ihre Kreuze nicht nur im Bereich 6 sein sollten, stellen Sie sich die Frage:

#### **In welchen Bereichen möchte ich etwas verändern?**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

### **2. Meine Lebenszeit**

#### **Übung:**

**Mal angenommen, mein ganzes Leben würde 12 Stunden umfassen, wie spät wäre es jetzt in meinem Leben?**

**In meinem Leben ist es genau der richtige Zeitpunkt, um Folgendes zu ändern:**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

### **3. Wofür ich in meinem Leben dankbar bin**

**Übung:** Eine Empfehlung von mir ist, sich ein kleines Buch anzulegen, in das Sie täglich Ihre Glücksmomente eintragen. Es gibt Vieles, wofür Sie dankbar sein könnten, z. B. für Ihre Familie, Freunde, Fähigkeiten, dafür, dass Sie ein Zuhause haben, dass Sie gesund sind usw. Fangen Sie am besten sofort mit Ihrer Wertschätzung an.

Ich bin dankbar \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar \_\_\_\_\_

Ich bin dankbar \_\_\_\_\_

*Sie können ruhig weitere zehn bis fünfzehn Felder anlegen – experimentieren Sie, spielen Sie mit den Möglichkeiten!*

#### 4. Was ist mir wichtig in meinem Leben?

**Übung:** Um Werte herauszufinden, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist, dass Sie sich einen Bereich Ihres Lebens heraussuchen (siehe unter Kapitel 2, 1. Ist-Analyse.) und sich überlegen, warum Sie beispielsweise aus einer Partnerschaft gegangen sind.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

##### **Werte, die mir gefehlt haben:**

Jetzt überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie gerne geblieben sind, beispielsweise in einer anderen Partnerschaft.

##### **Werte, die ich geschätzt habe:**

##### **Was schließe ich daraus, welche Werte sind mir besonders wichtig?**

Ordnen Sie jetzt Ihre Werte – fangen Sie am besten mit den wichtigsten Werten an.

**Übung:** Vielleicht sammeln Sie für jeden Wert ein Bild, ein Foto, ein Symbol. Egal, was es ist, wichtig ist, dass es Sie an Ihren Wert erinnert.

WERT	Erinnerung
_____	_____
_____	_____
_____	_____

*Sie können weitere zehn bis fünfzehn Zeilen anlegen!*

### **Kapitel 3**

#### **Wünsche – Ziele /Zielerreichungsstrategien – Visionen**

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln soll, für den ist kein Wind der günstigste.“  
(Seneca)

##### **1. Was ich mir in meinem Leben wünsche**

**Übung:** Schreiben Sie spontan alles auf, was Ihnen einfällt. Versuchen Sie, nicht lange darüber nachzudenken. Was wollten Sie schon immer sein, was wollten Sie schon immer machen, welche Talente und Fähigkeiten haben Sie? Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Erwähnen Sie alle Bereiche, die Ihnen wichtig sind, wie beispielsweise Beruf, Gesundheit, Partnerschaft.

(Nehmen Sie sich die Ist-Analyse zur Hilfe, Kapitel 2, 1. und schauen Sie noch einmal unter Kapitel 2, 4. nach – Was ist mir wichtig in meinem Leben?)

**Was sind meine Herzenswünsche? Was habe ich schon immer gerne getan?**

**Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden, was möchte ich unbedingt erreichen?**

## **2. Von den Wünschen zu den Zielen - Wie muss ich meine Ziele richtig formulieren? -**

**Wie müssen Ziele formuliert sein?**

1. in einem Satz
2. in der Gegenwartsform
3. positiv (keine Verneinungen)
4. selbstbestimmt
5. und sie müssen realistisch sein.

### **Übung:**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen und formulieren Ihre Ziele nun schriftlich:*

**Warum möchte ich mein Ziel erreichen?**

**Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?**

## **3. Und los geht es in Richtung Ziele - Die ersten Schritte ...**

**Übung:** Am besten nehmen Sie sich zwei Blätter Papier, auf das eine Blatt schreiben Sie HEUTE und legen es auf den Boden. Dann nehmen Sie das zweite Blatt, schreiben ZIEL darauf (Ihr Ziel richtig formuliert) und legen Ihr Zielblatt etwas weiter entfernt auf den Boden. Tun Sie dies je nach Einschätzung bzw. Gefühl, wie weit Ihr Ziel noch entfernt ist. .

1. Gehen Sie bitte auf das Blatt HEUTE und stellen Sie sich die Frage:

„Um mein Ziel ... zu erreichen, was muss ich als nächsten Schritt tun?“

2. Schreiben Sie genau das auf, positionieren Sie dann das Blatt entsprechend entfernt von HEUTE und stellen Sie sich dann auf dieses neue Teilziel.

3. Dann fragen Sie sich erneut: „Um mein Ziel ... zu erreichen, was muss ich als nächstes tun? usw.

Fragen Sie sich auch bei jedem Schritt immer wieder, welche Ressourcen/Fähigkeiten Sie noch brauchen könnten. Vermerken Sie auch diese (jeweils eine Ressource/Fähigkeit auf ein Blatt) und lege Sie diese Blätter am besten immer rechts von Ihren jeweiligen Teilzielen auf den Boden.

Dies machen Sie so lange, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben (Sie stehen jetzt auf dem Zielblatt).

**Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?**

**Spüren Sie in sich hinein: Wie verhalten Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?**

**Wo sind Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Welchen Wert verkörpert Ihr Ziel?**

**Welche Fähigkeiten können Sie einsetzen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?**

Dann drehen Sie sich um, falls Sie es nicht schon getan haben, und schauen Sie von Ihrer Zielperspektive noch einmal die Schritte von HEUTE an.

**Stellen Sie sich nun vor, eine Fee würde Ihnen einen Satz sagen, der Sie ermutigen soll, die einzelnen Schritte bis zum Ziel zu gehen. Wie würde der Satz lauten?**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

#### **4. Welche Fähigkeiten können mich dabei unterstützen**

**- Ressourcen erkennen und mobilisieren -**

Hier ein paar Ideen, was Ressourcen zum Beispiel sein können: Gesundheit, Stärke, Vertrauen, Selbstbewusstsein.

**Übung: Bitte schreiben Sie Stärken/Fähigkeiten auf, die Ihnen bei Ihrer Zielerreichung zur Verfügung stehen sollen** (siehe unter Kapitel 3, 3. Und los geht es in Richtung Ziele).

#### **5. Meine Erfolgsgeschichte**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Was haben Sie in Ihrem Leben schon alles geschafft, worauf können Sie stolz sein. Es ist egal, was es betrifft - beruflich oder privat:**

- a) **Was musste ich für eventuelle Widerstände überwinden?**
- b) **Welche Teilziele bin ich gegangen?**
- c) **War ich erfolgreich? Woran habe ich das erkannt?**
- d) **Wie habe ich mich gefühlt, als ich meine Ziele erreicht habe?**
- e) **Welche Fähigkeiten habe ich angewendet?**

## **6. Meine Fähigkeiten - Was ich alles kann**

**Übung:** *Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

Sie haben sich eben schon genauer mit Ihren Fähigkeiten befasst. Schauen Sie sich diese noch einmal an. Erweitern Sie bitte die Liste mit den Fähigkeiten, die sie bereits schon kennen gelernt haben (siehe Kapitel 3, 4. Welche Fähigkeiten können mich dabei unterstützen und Kapitel 3, 5. Meine Erfolgsgeschichte).

Hier noch ein paar Beispiele für Fähigkeiten: Etwas managen oder leiten können, sich schriftlich oder sprachlich gut ausdrücken können, gut analysieren können oder ein besonders gutes Gedächtnis haben.

**Vielleicht möchten Sie Ihre Fähigkeiten auch weiter unterteilen, beispielsweise in körperlich – geistig – zwischenmenschlich?**

## **7. Meine Eigenschaften**

Eigenschaften können zum Beispiel sein: begeisterungsfähig, diplomatisch, entschlossfreudig, flexibel, genau, kreativ, kompetent, lebhaft, lernfähig, pünktlich, selbstbewusst, zuverlässig, verantwortungsbewusst.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Folgende Eigenschaften besitze ich?**

## **8. Arbeit mit Zielen**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**a) Formulieren Sie bitte noch einmal Ihr(e) Ziel(e)** (siehe Kapitel 3 unter 2.: Von den Wünschen zu den Zielen – Wie muss ich meine Ziele richtig formulieren?):

**b) In welchem Rahmen, also mit wem, wann und wo will ich das Ziel erreichen?**

**c) Woran werde ich erkennen, dass ich meine Ziele erreicht habe?**

Machen Sie es an einem konkret messbaren Ergebnis fest. Sonst können Sie nicht kontrollieren, ob Sie das Ziel auch wirklich erreicht haben.

**d) Passt das Ziel in mein Wertesystem?**

(Machen Sie sich noch einmal Ihre Werte klar, Siehe Kapitel 2, 4. Was ist mir wichtig in meinem Leben?).

**e) Jede Veränderung hat Konsequenzen:** Wie verändert sich mein Leben, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Was kommt dazu? Was fällt eventuell weg?

**f) Möchte ich meine Ziele verfolgen?**

Hier muss ein JA erfolgen, sonst ein neues Ziel festlegen.

## **9. Warum habe ich eventuell meine Ziele noch nicht erreicht?**

Von Zeit zu Zeit habe ich es immer wieder bei Klienten erlebt, dass die Ziele nicht erreicht wurden, obwohl sie das so gerne wollten. Woran lag es. Ungerecht? Vielleicht scheint es so im ersten Moment, aber nein. So erfahren wir in manchen Situationen einen persönlichen Nutzen, einen Vorteil, den uns unsere Verhaltensweise bringt. Und dieser Vorteil hindert uns an der Erreichung unserer Ziele.

**Beispiel: Problem:** Ich kann nicht Nein sagen.

Nachteil durch dieses Verhalten:

Stress, viel Arbeit.

Ich werde ausgenutzt.

Vorteil:

Ich bin wichtig..

Ich gehe Konflikten aus dem Weg.

Wägen Sie bitte die Vor- und Nachteile genau ab:

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Welche Vorteile bringt es mir, wenn ich .... endlich angehe?**

**Wie geht es mir damit in 1 Monat und vielleicht in 1 Jahr?**

**Welche Nachteile bringt es mir, wenn ich ... nicht angehe?**

**Wie geht es mir dann damit in 1 Monat oder in 1 Jahr?**

## **10. Was kann mich zur Zielerreichung unterstützen?**

### **- Erstellung der eigenen Collage -**

**Übung:** Besorgen Sie sich einen Stapel Zeitschriften. Hören Sie dabei am besten schöne Entspannungsmusik an. Blättern Sie die Zeitschriften durch, lassen Sie sich inspirieren und reißen Sie erst einmal alles heraus, was Sie sich wünschen, wie Ihr neues Leben aussehen soll.

Wenn Sie dann einen Stapel haben, machen Sie sich langsam an die Arbeit: Am besten nehmen Sie eine große DIN A 4-Pappe und kleben nun die Artikel, Bilder, Worte auf, die Sie aus der Zeitschrift entnommen haben.

Am besten hängen Sie diese Collage über Ihr Bett oder an einen anderen Ort, wo Sie Ihre Collage oft sehen können.

## **11. Visionen entwickeln**

**Übung:** *Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

Stellen Sie sich vor, Sie sind kurz vor Ihrem Lebensende eingeladen. Sie schauen sich um und entdecken viele Familienangehörige und Freunde. Viele davon halten eine Rede über Ihr positives Leben – Dinge, die Sie positiv getan haben, Dinge, die Sie gerne getan haben, welche guten Eigenschaften Sie hatten usw.

**Was würde ich gerne hören? Welche Dinge tue ich gerne?**

**Welche guten Eigenschaften und Fähigkeiten habe ich?**

**Welches Leben würde ich gerne führen?**

**Welchen bleibenden Eindruck möchte ich hinterlassen? (Was tue ich für andere?)**

## **11. Die eigene Vision entwickeln**

Sie erinnern sich noch an unsere Übung? Und los geht es in Richtung Ziele aus Kapitel 3, 3. Von dieser Übung haben Sie die Teilziele aufgeschrieben, diese benötigen Sie jetzt.

**Übung:**

- Sie legen wieder das Blatt Heute auf den Boden.

- Dann schreiben Sie auf das nächste Blatt Ihr TEILZIEL, positionieren es entsprechend auf dem Boden und stellen Sie sich die Frage: „Was ist das Schönste daran, dieses Ziel erreicht zu haben?“

Die Qualität, die genannt wird, schreiben Sie wieder jeweils einzeln auf ein Extrablatt und legen es beispielsweise rechts daneben.

- Dann schreiben Sie auf das nächste Blatt Ihr nächstes TEILZIEL, positionieren es entsprechend auf dem Boden und stellen Sie sich erneut die Frage: „Was ist das Schönste daran, dieses Ziel erreicht zu haben?“ usw.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Meine Vision für folgenden Lebensbereich lautet:**

**Was ist der allererste Schritt, den ich sofort dafür tun kann?**

## Kapitel 4

### Zustands- und Gefühlsmanagement

[...]

#### 8. Genusstraining

Was tun Sie bzw. haben Sie gerne getan, um das Leben zu genießen? Gibt es Dinge, die Sie besonders gerne mögen und die Sie trotzdem lange nicht mehr getan haben? Müssten Sie fürsorglicher mit sich umgehen und sich öfter mal angenehme Erlebnisse gönnen?

**Übung:** *Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**20 Dinge aufschreiben, die ich gerne mag. Wann habe diese zum letzten Mal gemacht?**

**Genusstraining/Angenehme Ereignisse**

	eher angenehm	weder noch	angenehm	sehr angenehm	Wann das letzte Mal gemacht?
In ein Restaurant gehen					

In ein Restaurant gehen      0                      0                      0                      0                      \_\_\_\_\_

Karten spielen                      0                      0                      0                      0                      \_\_\_\_\_

Ein Bad nehmen                      0                      0                      0                      0                      \_\_\_\_\_

*Hier können Sie Ihre Liste weiter komplettieren!*

## Übung:

Sollten Sie zu denjenigen gehören, die sich in letzter Zeit etwas vernachlässigt haben, wollen wir das ab sofort ändern. Sie können mit dieser Liste beginnen. Verwöhnen Sie sich mit den Dingen, die Sie lange nicht für sich getan haben und die Sie doch so mögen. Also los geht es:

### Tägliches Genusstraining

<i>Wochentag</i>	<i>Datum</i>	<i>Tätigkeit</i>	<i>Befinden</i>

## Kapitel 5

### Lebensträume und Berufsziele verwirklichen

#### 1. Mein neues wunderbares (Berufs)Leben

**Übung:** Schreiben Sie bitte auf, wie Sie sich Ihr neues Leben vorstellen. Versetzen Sie sich mit allen Sinnen in diese Situationen, sehen Sie die Bilder vor sich, spüren Sie nach. Tun Sie so, als ob Ihr Leben schon so ist, wie Sie es gerne hätten.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**So soll mein neues Leben sein - lassen Sie Ihrer Phantasie völlig freien Lauf. Schreiben Sie es bitte so ausführlich auf, wie es nur geht:**

#### 2. Tägliche Übungen zur Integration

##### Täglich Ihre Collage anschauen

Schauen Sie sich täglich Ihre Collage an und träumen Sie sich hinein (siehe Kapitel 3, 10. Was kann mich bei meiner Zielerreichung unterstützen?).

### **Erzählen Sie oft von Ihrem neuen Leben**

Erzählen Sie öfter – am besten Ihrer engsten Freundin – von Ihrem neuen Leben, und zwar so, wie Sie es gerne hätten (siehe auch Kapitel 3, 4. Mein neues wunderbares (Berufs)Leben).

### **Sehen Sie Ihre Ziele vor sich**

Sie wissen mittlerweile, was Ihnen wichtig ist in Ihrem Leben und gehen auf Ihre Ziele los. Eine gute Übung ist es, ein Bild, welches Ihr Ziel symbolisiert, beispielsweise auf Ihrem Schreibtisch zu haben oder in Ihrer Brieftasche. Was auch immer es sein mag, schauen Sie sich dieses Bild zwischendurch immer wieder an.

### **Entspannung im (beruflichen) Alltag**

Entspannen Sie sich zwischendurch immer wieder. Und sei es nur, dass Sie das Fenster kurz öffnen, tief ein- und ausatmen und an etwas Schönes denken.

### **Genusstraining**

Denken Sie weiterhin an sich. Entspannen Sie sich und genießen Sie das Leben. Was können Sie heute mal wieder so richtig genießen?

## **3. Neue Verhaltensstrategien entdecken und integrieren**

Unser Alltag bzw. unser Leben ist in festen Strukturen eingefahren. Um unseren Zielen näher zu kommen, müssen wir etwas in unserem Leben verändern. Am besten Sie fangen mit kleinen Veränderungen an! Aber bitte fangen Sie an, nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand. Laufen Sie beispielsweise einmal einen anderen Weg zur Bahn.

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse jeweils auf ein Blatt mit Gedankenstrichen.*

**Welche Gewohnheiten bzw. Verhaltensweisen müsste ich selbst weiterhin ändern, um meinen Zielen näher zu kommen?**

**Übung: In einer Woche etabliere ich 2 neue Dinge in mein tägliches Leben, die mich meinem Ziel näher bringen.**

#### **4. Wie kann ich mich jeden Tag positiv für mein Ziel motivieren?**

a) Immer wieder die Collage anschauen:

b) 10 Dinge, für die ich dankbar bin :

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

c) 10 Dinge, die mich glücklich machen:

d) 10 Dinge, auf die ich stolz bin:

e) Was ich mir mittlerweile zutraue:

f) Was habe ich heute getan, um einen erfüllten Tag zu leben? Was habe ich für mein Ziel getan?

#### **5. Mein Erfolg im Leben**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Welches sind bereits jetzt die positiven Auswirkungen in meinem Leben?**

[...]

#### **Nachwort**

*Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf ein Blatt mit zehn Gedankenstrichen.*

**Wie ging es mir vor den Übungen?**

**Was hat sich zwischenzeitlich positiv verändert? Körperlich? Gedanklich?**

**Gefühlsmäßig?**

**Entspanne ich mich regelmäßig und wie oft?**

**Welche Aktivitäten führe ich genussmäßig aus?**

**Welche Ziele habe ich bisher erreicht?**

**Was darf ich weiterhin noch ändern?**