

	Meine Notizen
•	Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
	Das integriere ich in meinen Alltag in den
1	nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen



Meine Notizen
Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
Das Wichtigste aus dieser Eektion für meine jetzige Eebenssitaation
·
Das integriere ich in meinen Alltag in den
nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen





	Meine Notizen
•	
	Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
	Das integriere ich in meinen Alltag in den
1	nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen
'	



	Meine Notizen
	Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
·	
	Das integriere ich in meinen Alltag in den
	nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen



	Meine Notizen
ı	
ı	
,	
!	
,	
!	
1	
	Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
1	
1	
	Das integriere ich in meinen Alltag in den nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen
	Tidenstell 1 Tager Till alesen 2 Wer Flandidigen
,	

Lektion 6 : Sein-Tun-Haben-Raster

(Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Schreibe in die Rechtecke jeweils deinen gewünschten Geisteszustand auf. (z.B. Montag, 7:00 – 10:00 "kreativ")





Meine Notizen
Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
Das Wichtigste aus dieser Eektion für meine jetzige Eebenssitaation
·
Das integriere ich in meinen Alltag in den
nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen



Meine Notizen
Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
Das integriere ich in meinen Alltag in den
nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen



Angst-Blatt
Name der Person:
Ich habe Angst ihm/ihr folgendes mitzuteilen:
Wieso ich davor Angst habe:



Übung: Wahrheitsprechen

e der Person:
Was halte ich vor ihr/ihm zurück?
Was würde passieren, wenn ich es ihr/ihm sagen würde?



	Meine Notizen
•	
٠	
٠	
(Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
٠	
	Das integriere ich in meinen Alltag in den
	nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen



	Meine Notizen
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
Q	Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation
-	
-	
-	
	Das integriere ich in meinen Alltag in den nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen
-	
-	