



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

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

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

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

Das Wichtigste aus dieser Lektion für meine jetzige Lebenssituation

Das integriere ich in meinen Alltag in den nächsten 14 Tagen mit diesen zwei Handlungen

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 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

Name der Person: _____

Was halte ich vor ihr/ihm zurück?

Was würde passieren, wenn ich es ihr/ihm sagen würde?



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
