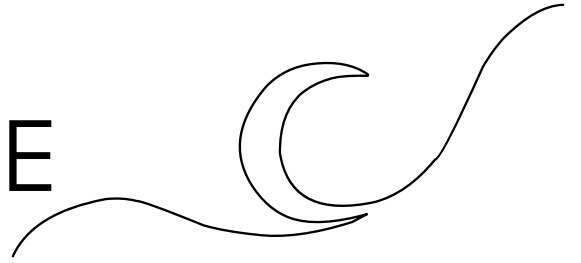


ZURÜCK ZUR RUHE



Um zu verstehen, wie du dich entschleunigen kannst, ist es wichtig, deinen aktuellen Ist-Zustand zu kennen. Lass uns das gemeinsam anschauen.

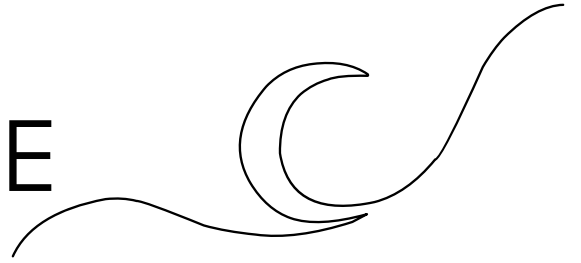
Nimm dir 30 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.
Es ist dabei in Ordnung, wenn sich Antworten wiederholen.

In welche täglichen Aktivitäten...

... investierst du am meisten Lebenszeit?

In welche Aktivitäten investierst du am meisten Zeit, ohne dass dich jemand darum gebeten hat?

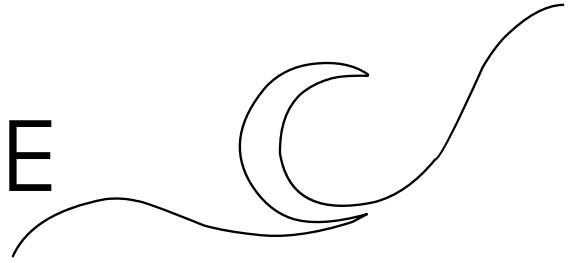
ZURÜCK ZUR RUHE



Welche Aktivitäten lösen bei dir besonders viel Stress aus?

In welche täglichen Aktivitäten investierst du viel Energie, die dich erschöpfen?

ZURÜCK ZUR RUHE



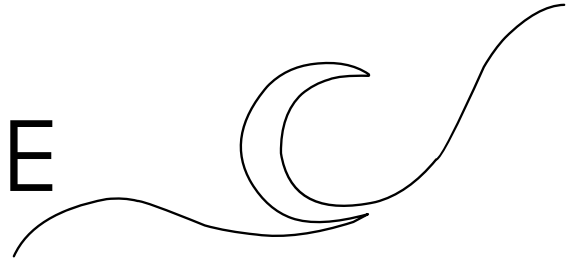
Was tust du täglich, was dir keine Freude bereitet?

Was tust du täglich, weil andere es von dir erwarten?



@sabrina.barner.coaching
www.sabrinabarner.de

ZURÜCK ZUR RUHE



Schau dir deine Antworten noch einmal an. Nimm dir einen roten Stift zur Hand und überlege, welche Aktivitäten du aufgeben möchtest. Dabei ist es nicht wichtig, wie du das machst, sondern erst einmal, was du aufgeben willst. Streiche diese Aktivitäten durch.

Dann nimm dir einen blauen oder grünen Stift zur Hand und unterstreiche die Aktivitäten, die du umgestalten möchtest, um deinen Alltag zu entschleunigen.

Schau auch mal in dein Umfeld. Es gibt Menschen, die uns Energie rauben, und solche, die uns Energie geben. Gerade in diesem schnelllebigen Alltag sollten wir bewusst darauf achten, welche Menschen wir in unserem Leben haben und welche sozialen Verpflichtungen dich zusätzlich unter Stress setzen.

Es lohnt sich, regelmäßig innezuhalten und zu reflektieren, welche Aktivitäten und Menschen dir wirklich guttun. Indem du bewusst Entscheidungen triffst und deinen Alltag anpasst, kannst du mehr Raum für das schaffen, was dir Energie schenkt und dir hilft, ausgeglichener und zufriedener zu leben. So gestaltest du dein Leben aktiv nach deinen eigenen Bedürfnissen, statt dich von äußeren Erwartungen treiben zu lassen.



Bei Fragen kannst du gerne auf meiner Website www.sabrinabarner.de nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Dieses Worksheet ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge mir auf:

Instagram: @sabrina.barner.coaching

Facebook: @sabrina.barner.coaching

Pinterest: @sabrina_barner

YouTube: @sabrinabarner

Podcast: Auf die Plätze. Glückliche. Los.

www.sabrinabarner.de



@sabrina.barner.coaching
www.sabrinabarner.de