



## Monat 8:

### 1. Aufgabe:

**Was ist am jetzigen Umfeld zu verändern?**

### 2. Aufgabe:

**Wie soll Dein zukünftiges Umfeld aussehen?**

### 3. Aufgabe:

**Komme ins TUN!**

**Was sind Deine**

**Konsequenzen und Schritte?**



## Monat 8:

- 4. Aufgabe:  
Betreibe die mentale  
Morgenvorschau!**
- 5. Aufgabe:  
Verteile Dir Dinge, die Dich  
an Deine Zukunft erinnern  
werden!**
- 6. Aufgabe:  
Schreibe Dir eine Liste mit  
Verhaltensweisen!**
- 7. Aufgabe:  
Betreibe Gedankenhygiene  
am Abend!**



# 1. Aufgabe:

## Was ist am jetzigen Umfeld zu verändern?

- „Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir wer du bist! Weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann!“ (Johann Wolfgang von Goethe)
- Gehe bitte alle Unterpunkte durch und schreibe Dir Stichpunkte für folgende Bereiche auf:
- Was möchtest Du in Deinem Leben nicht mehr haben?
- Was soll sich in den verschiedenen Lebensbereichen ändern?
- Von was möchtest Du Dich verabschieden?
- Von wem möchtest Du Dich trennen?
- Tätigkeiten, Menschen, Dinge...



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 1. Was ist in meinem **persönlichen Umfeld** zu verändern:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 2. Was ist im **privaten Umfeld** zu verändern:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

### 3. Was ist im **familiären Umfeld** zu verändern:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 4. Was ist im **sozialen Umfeld** zu verändern:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 5. Was ist im **beruflichen Umfeld** zu verändern:

BE





## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 6. Was ist im **finanziellen Umfeld** zu verändern:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 7. Was ist im **körperlichen, gesundheitlichen Umfeld** zu verändern:

BE



## 2. Aufgabe: Wie soll Dein zukünftiges Umfeld aussehen?

- „Sage mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir wer du bist!
- Weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann!“ (Johann Wolfgang von Goethe)
- Gehe bitte alle Unterpunkte durch und schreibe Dir Stichpunkte für folgende Bereiche auf:
- Was möchtest Du in Deinem Leben anziehen?
- Tätigkeiten, Menschen, Dinge...
- Wie sollen die verschiedene Lebensbereiche aussehen?



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 1. Wie soll Dein **persönliches Umfeld** aussehen:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 2. Wie soll Dein **privates Umfeld** aussehen:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

### 3. Wie soll Dein **familiäres Umfeld** aussehen:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 4. Wie soll Dein **soziales Umfeld** aussehen:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 5. Wie soll Dein **berufliches Umfeld** aussehen:

BE





## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 6. Wie soll Dein **finanzielles Umfeld** aussehen:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 7. Wie soll Dein körperliches und gesundheitliches Umfeld aussehen:

BE



## **3. Aufgabe: Komme ins TUN! Was sind Deine Konsequenzen und Schritte?**

- Gehe bitte alle Unterpunkte durch und schreibe Dir Stichpunkte für folgende Bereiche auf:
- Tätigkeiten, Menschen, Dinge...
- Was kann ich umsetzen?
- Was darf ich dazu lernen?
- Wen möchte ich dazu kennen lernen, fragen...



## 1. Was ist im **persönlichen Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:



## 2. Was ist im **privaten Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:



## 3. Was ist im **familiären Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:



## 4. Was ist im **sozialen Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:



## 5. Was ist im **beruflichen Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:





## 6. Was ist im **finanziellen Umfeld** zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges:



## 7. Was ist im körperlichen und gesundheitlichen Umfeld zu tun:

Was kann ich umsetzen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was ist zu lernen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

- 1.
- 2.
- 3.

Sonstiges: