



Arbeitsblatt 10: In die Gänge kommen

1. Was hilft mir, Stresshormone abzubauen? Wie kann ich mich auspowern und mich aus der innerlichen Erstarrung lösen?

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

2. Folgende Schritte helfen mir anzufangen:

- ▶ **KLEINE ZEITEINHEITEN:** Ich arbeite zunächst nur Minuten an meiner Vorbereitung. Dann mache ich Pause.
- ▶ **QUANTITÄT:** Ich versuche, so schnell wie möglich meine Ideen zu Papier zu bringen. Ausformulieren kann ich sie später auch noch.
- ▶ **KRITIK UNERWÜNSCHT:** Korrigieren und verfeinern werde ich in einem späteren Schritt.

Folgender Satz kann mir helfen, meinen inneren Kritiker kurzzeitig zum Schweigen zu bringen:

.....

.....





Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

► ERHOLEN: Wenn die Zeit verstrichen ist, höre ich auf und belohne mich dafür, dass ich den Anfang geschafft habe. Das sind geeignete Belohnungsmöglichkeiten:

-
-
-
-

► Diese Ideen könnten mir zusätzlich helfen, in die Gänge zu kommen

-
-
-
-
-

