



#### **Aufgabe für Deine 4. Coaching-Woche**

Du hast die ersten vier Wochen hinter Dir, und somit das Ende des 1. Moduls erreicht. Herzlichen Glückwunsch.

Deine Aufgabe in diesem Modul besteht aus einem Rückblick.

Ich möchte von Dir wissen, wie es Dir jetzt aktuell geht. Nutze bitte die Skala von 1- 10, wobei 1 „ganz niedrig“ ist und 10 „total hoch“.

Wie hoch ist aktuell auf einer Skala von 1- 10 dein Antrieb?  
Wie hoch ist aktuell Deine Fähigkeit, Dich zu konzentrieren?  
Wie wach und aufmerksam fühlst Du Dich aktuell?  
Wie schmerzfrei und beweglich bist Du aktuell?  
Wie würdest Du Deine körperliche Kondition einschätzen?  
Wie ist Dein allgemeines Wohlbefinden?

Was hast Du von dem, was ich Dir ans Herz gelegt habe umgesetzt?  
Nutze auch hier bitte die Skala von 1-10, wobei 1 „gar nicht“ bedeutet, und 10 „komplett umgesetzt“  
Hast Du Deinen Alkohol-Konsum reduziert?

Hast Du mehr Obst in Deine Ernährung mit aufgenommen?  
Hast Du genug Wasser getrunken?  
Hast Du den Medienkonsum eingeschränkt, vor allem das Fernsehen?  
Hast Du Dir täglich die Videos und die Meditation angesehen/ angehört?  
Hast Du Dich mehr draußen bewegt?  
Hast Du Dir die Ruhe genommen, die Du benötigst?  
Hast Du Deine Ernährung umgestellt? Eier? Zucker? Milch?

**Schau Dir das alles lediglich erstmal an, denn es ist jetzt gerade genauso. Nimm es so, wie es ist. Und jetzt darfst Du Dich fragen... Wenn Du etwas davon nicht umgesetzt hast, warum nicht? Du brauchst Dich nicht schlecht dabei fühlen. Aber stell Dir bitte diese Frage? Und mach Dir bewusst! Gesundheit ist Deine Entscheidung!**