



Aufgabe für Deine 5. Coaching-Woche

Nun sind wir bereits gemeinsam in Woche 5, und dem Beginn des 2. Moduls angelangt. Herzlichen Glückwunsch. Sei stolz auf Dich, dass DU noch dabei bist! Ich bin es auf jeden Fall.

Deine Aufgabe in diesem Modul besteht darin, Dir die unterschiedlichen Lebensbereiche Deines Lebens anzuschauen.

1. Die erste Frage dazu wäre dann, was wird hier von wem erwartet. Wer hat Deine Richtlinien in diesem Bereich geprägt?
2. Der zweite Teil besteht darin, Dir nun zu überlegen, ob das alles auch mit Deinen eigenen Maßstäben und Wünschen übereinstimmt. Oder ob Du es lieber anders gestalten würdest? Und wenn ja, warum tust Du es nicht?
3. Als dritten Teil mach Dir bewusst, wo Du Dich ein wenig zurücknehmen könntest, um mehr zu Dir zu finden. Was würde passieren, wenn Du die Erwartungen nicht mehr erfüllen würdest?

Hier sind die Lebensbereiche, die Du Dir bitte einmal näher anschauen darfst.

Job, Beruf?

Partnerschaft?

Familie? Sowohl in Bezug auf Geschwister, Eltern als auch in Bezug auf Deine eigenen Kinder.

Freunde, Sport, Freizeit?

Zeit für Dich allein?

Schau Dir das alles lediglich erstmal an. Es geht nicht darum, jetzt in Aktionismus zu verfallen. Und Du solltest Dich bei Deinen Gedanken nicht schlecht fühlen. Es geht nicht um Schuldzuweisungen oder ähnliches. Es geht darum, sich dessen bewusst zu werden.