



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

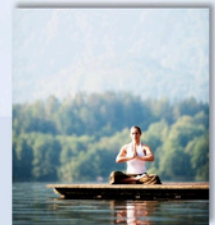
WORKBOOK 7: *"Routinen entwickeln und in den Alltag integrieren"*

Routinen unterstützen dich dabei, neue Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren und sie in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Beginne mit kleinen Schritten. Wähle **eine** der untenstehenden Routinen aus und führe sie verlässlich und konsequent täglich für mindestens 2 Wochen durch. Im nächsten Schritt kannst du eine weitere Routine mit hin zu nehmen.

Kleine Routinen entwickeln und in den Alltag integrieren

(nach 8 bis 12 Wochen sind neue Gewohnheiten verankert!)



- **Täglicher Check-In zum Start in den Tag:** Gefühle, Gedanken, Haltung
 - Wie will ich mich heute fühlen?
 - Mit welcher Energie und Haltung möchte ich heute durch meinen Tag gehen?
- **Minute der Gegenwärtigkeit:** 1x täglich (*Fokus von außen nach innen*)
- **Bewusste Wahrnehmung trainieren** – "es ist wie es ist"
- **Mini-Reflexion zwischendurch:** „Weshalb tue ich, was ich tue? Zahlt es auf das ein, was ich erreichen möchte (Sinn & Orientierung)"
- **Energiegeber aktivieren:** 20 Minuten an der frischen Luft (→ Klärung der Gedanken)
- **Täglicher Check-Out / Reflexion am Abend:**
 - Worauf bin ich stolz (Erfolgstagebuch)
 - Mit welcher Energie und Haltung gehe ich heute Abend ins Bett



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Meine Vereinbarung mit mir selbst:

- Ich werde ab sofort mit folgender Routine starten und sie täglich durchführen:

- Nach der ersten Woche werde ich mich für meine Verlässlichkeit mit folgendem Aspekt / Aktivität / Sache belohnen:

- Meine Erfahrungen::
 - Was gelingt mir leicht?

 - Was überrascht mich?

 - Worauf bin ich stolz?