

Bilanz ziehen

Einleitung

Es ist an der Zeit, Bilanz zu ziehen und zu überlegen, wie dir das Programm gefallen hat. Was hat dich motiviert und inspiriert? Was willst du unbedingt beibehalten und weiter ausbauen? Welche Herausforderungen hast du gemeistert und was hat dir nicht gefallen? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere deine Erfahrungen mit diesem Programm.

Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst deinen Stift und etwas Zeit.

Welche Übungen mochtest du besonders gerne?

Welche Übungen sind dir leichtgefallen?

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?

Welche Übungen waren besonders entspannend?

Welche Übungen haben für mehr Selbstbewusstsein gesorgt?

Hast du Veränderungen an dir feststellen können? Wenn ja, welche sind das?

Was möchtest du beibehalten?

Was möchtest du nicht mehr üben?

Was hat dir gefehlt?

Was nimmst du dir vor?

Welche konkreten Schritte wirst du dafür in den nächsten 4 Wochen unternehmen?