

Deine Motivation

Wenn ich mehr innere Ruhe und Gelassenheit hätte, würde ich...



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Erfolgsverhinderer

Was hat mich bisher davon abgehalten mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Deine Stärken

Welche Stärken und Kompetenzen habe ich?
Welche Fähigkeiten besitze ich?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Deine Bedürfnisse

Welche sind meine wichtigsten Bedürfnisse?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Stärkentransfer

Wie kann ich meine Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen zur Erfüllung meiner Bedürfnisse einsetzen?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Ziel formulieren

Das erste Ziel, dass ich erreichen möchte lautet...



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Starte jetzt

Welche erste Aktion kann ich heute noch umsetzen?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Weitere Aktionen

Welchen weiteren Aktionen setze ich morgen um?



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de

Raum für eigene Notizen



© 2015 Heiko Alexander, www.mentales-staerken-training.de
