

WEBINAR

Gesund und fit - ein bewusster Lebensstil - jetzt und nach der Krise | 17.04.2020 | 14:00-15:00

9 Schlüsselfaktoren für einen bewussten Lebensstil

- Ernährung
- Bewegung
- Umgang mit Stress/Druck
- Schlaf
- Atmung
- Umgang mit Suchtmittel
(Nikotin, Alkohol, Drogen, Internet,...)
- Soziales Umfeld
- Einstellung / innere Haltung
- Humor / Lebensfreude

Fragen zur Selbstreflexion

- Welcher Schlüsselfaktor gelingt Ihnen derzeit am besten?
- Welcher Schlüsselfaktor gelingt Ihnen derzeit am wenigsten?
- Welcher Schlüsselfaktor wäre für Ihre Gesundheit jetzt am Wichtigsten?
- Welcher Schlüsselfaktor würde Ihnen am meisten Spaß machen (ab heute)?

Finden Sie für sich einen Grund – erzeugen Sie positive Bilder

- Warum wollen Sie sich verstärkt um diesen einen Schlüsselfaktor kümmern?
- Wozu wollen Sie das tun? Wofür ist das gut? Welche Vorteile haben Sie dadurch?

Selbstmanagement

- ist nicht angeboren, ist eine Fähigkeit / Kompetenz
- kann man lernen und trainieren wie einen Muskel
- ist die Fähigkeit, innere und äußere Ressourcen zu nutzen
- Kompetenzfelder: Motivation, Ziele, Planung, Zeitmanagement, Organisation, Lernfähigkeit, Selbstverantwortung
- Sie brauchen einen Grund: Warum? Wozu? Wofür?
Vorschlag: Handlungsfähigkeit und innere Ruhe

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme und Interaktion.

Wenn es Ihnen gefallen hat, freue ich mich sehr, wenn Sie mich weiterempfehlen.

Bleiben wir gesund.

Ihre Claudia Haas