



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION

WIE KANN ICH ARBEIT UND FREIZEIT BESSER TRENNEN?

WIE KANN ICH MEINEN TAG BESSER STRUKTURIEREN?

WIE KANN ICH WENIGER PROKRASTINIEREN?

WIE KANN ICH MIR WENIGER SELBST IM WEG STEHEN?

WIE KANN ICH MIR BESSER PRIORITÄTEN SETZEN?

WIE KANN ICH IN DER FREIZEIT BESSER ABSCHALTEN?



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION

— Motivationskiller

- „4 gewinnt“
- „Ich muss die Erwartungen der anderen erfüllen!“
- „Ich darf keine Fehler machen!“

— Motivation

- Keine Tricks!
- sondern bewusst Entscheidungen treffen!

— Intervall-Lernen

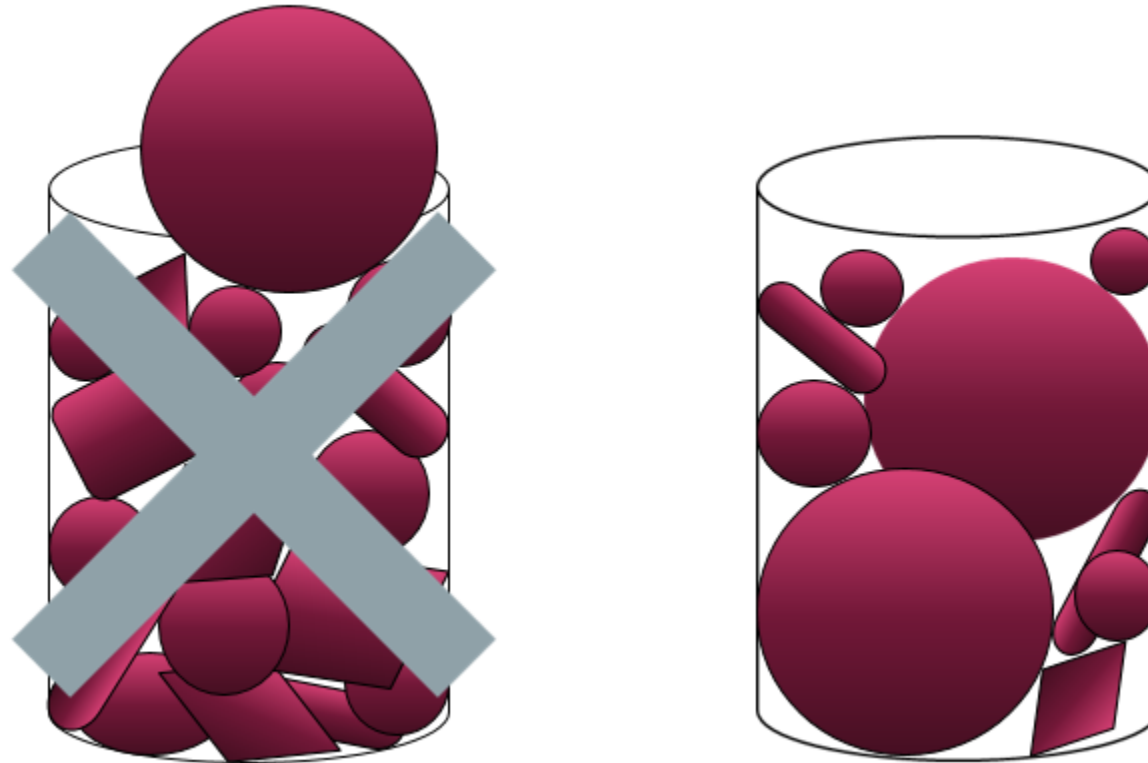
- Wofür mache ich das?
- Was brauche ich jetzt gerade? Bin ich fit?



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION



SELBSTFÜRSORGE - STRUKTUR UND MOTIVATION

