

# Selbst-Coaching

DAS WORKBOOK

## Inhaltsverzeichnis

<b>Phase 1 - Werte und Lebenssinn</b>	<b>4</b>
Zukunftsvision	14
Leitbild	18
Mein Ziel	24
Vision Board	27
<b>Phase 2 - Gedanken und Gefühle</b>	<b>30</b>
Der Unterschied	31
Gefühlstagebuch	35
<b>Phase 3 - Beziehungen und Kommunikation</b>	<b>42</b>
Unterstützendes Umfeld	43
Gegenseitige Wechselwirkung	46
Emotionales Beziehungskonto	52
<b>Phase 4 - Körper und Achtsamkeit</b>	<b>56</b>
Embodiment - Verkörperung	57
Aufbau der Embodiment-MAKRO-Version	59
Aufbau der Embodiment-MICRO-Version	60
Achtsamkeits-Übungen	62