



CoachingHer

Lektion 6 – Arbeitsblatt Selbstfürsorge & Achtsamkeit

1. Was tut dir gut? Liste fünf Dinge auf.

2. Wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit für dich genommen?

3. Welche 3-Minuten-Pause könntest du täglich einbauen?

4. Probiere eine Achtsamkeitsübung aus und beschreibe dein Gefühl danach.

5. Plane deine persönliche Selbstfürsorge-Routine für die Woche:

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.