

Selbstfürsorge -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

Die folgenden Seiten begleiten Dich auf Deiner Reise zu mehr Selbstfürsorge im Alltag. Für weitere Infos und Erläuterungen schau in mein Buch „Feel your INNER POISE: Selbstsicher & gelassen Deinen Weg gehen.“

Viel Freude beim Reflektieren und Ausprobieren.
Deine Gitta

1. SELBSTFÜRSORGE heißt für mich:

2. Wenn ich gut für mich Sorge, dann fühlt sich das so an:
Hier ist Platz für Notizen, Bild, Zeichnung, Farbe, etc.

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

- 1 -

www.gitta-glaenzer.com

Selbstfürsorge -Workbook-

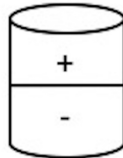


Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

3. Wie voll ist mein AKKU?

a. Zeichne Deinen Akkustand hier ein:



Mein aktueller Akkustand in %

Überlege: Warum ist der Akkustand so wie er ist? Auf was führst Du das zurück?

b. Wann war Dein Akku das letzte Mal 100 % gefüllt? Warum?

Woran hast Du das gemerkt? Körperlich? Mental?

c. Wann war der Akku das letzte Mal so richtig leer? Warum?

Woran hast Du das gemerkt? Körperlich? Mental?

Selbstfürsorge -Workbook-



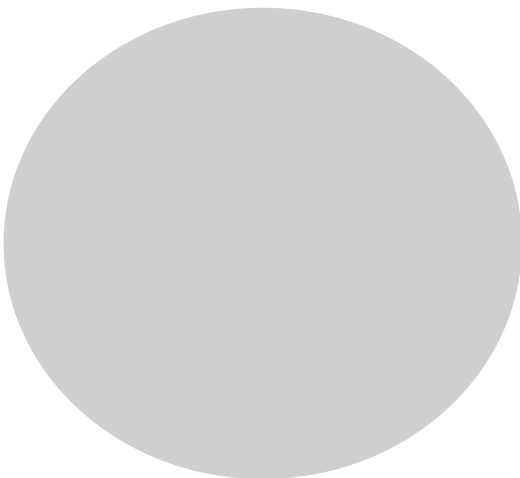
Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

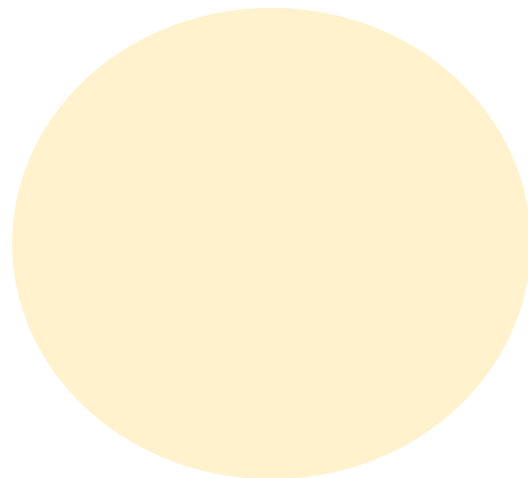
4. Kraftzehrer & Energiespender

- a. Kraftzehrer (-): Wer oder was zehrt an Deiner Kraft?
- b. Energiespender (+): Was gibt Dir Energie?

Kraftzehrer (-)



Energiespender (+)



Sind beide Bereiche ausgewogen?

Du kannst die einzelnen Tätigkeiten oder Menschen für Dich gewichten, in dem Du sie größer oder kleiner schreibst.

Hinweis für Deinen Alltag:

Für jedes – kannst Du mindestens ein + entgegensetzen.

Selbstfürsorge -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

5. Mit Kraftzehrern umgehen
- Notiere alle Aktivitäten, Menschen, etc. bei denen Du Dich hinterher angespannt und wenig positiv fühlst.
 - Bewerte diese „Kraftzehrer“ mit V = Veränderbar, N = Notwendig, W = Weiß noch nicht
 - Versuche eine Woche lang nur die Kraftzehrer mit N = Notwendig zu treffen bzw. zu tun, alle anderen lässt Du weg.
 - Nach einer Woche beobachte, wie Du Dich kräftemäßig fühlst und notiere Deine Erfahrungen.
 - Versuche im nächsten Schritt die notwendigen Kraftzehrer zeitlich zu reduzieren, indem Du z.B. für Social Media feste Zeiten einplanst und ansonsten Dein Handy nur zum Telefonieren benutzt. Die W = Weiß nicht Kraftzehrer kannst Du im nächsten Schritt auf Herz und Nieren prüfen. Notiere auch hier Deine Erfahrungen und beobachte Dein Energielevel. Nutze hierfür weiter das Bild des Akkus – wie viel Prozent ist Dein Akku gerade gefüllt?

| Kraftzehrer | Veränderbar (V) | Notwendig (N) | Weiß nicht (W) |
|-------------|-----------------|---------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

Selbstfürsorge -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

Hier fällt es mir schwer Grenzen zu setzen:

Meine innere Kritikerin sagt gerne....

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

- 5 -

www.gitta-glaenzer.com

Selbstfürsorge -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

Meine wohlwollende Begleiterin könnte sagen....

Meine persönliche Strategie zur Selbstfürsorge:

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*