

## „Selbst-Coaching“ für Zwischendurch

Gönnen Sie sich 10 Minuten und schneiden Sie folgenden Würfel aus. Bitte nicht ausschneiden lassen und ja - es ist „pädagogisch wertvoll“ !

Jeden Vormittag sollten Sie einmal für sich würfeln und den Satz als Tages-Motto verwenden. Versuchen Sie an mindestens zwei Beispielen den Inhalt in die Tat umzusetzen. (Für diejenigen mit einem großen Schweinehund: Fügen Sie auf Ihrem Kalender ein schwarzes Kreuz ein- jedes Mal wenn Sie es durchgehalten haben und belohnen Sie sich nach 22 Kreuzen. Bitte achten Sie darauf: Erst wenn Sie dies 22 x getan haben, wird es langsam in Ihr Verhalten integrieren und irgendwann verselbständigen und Sie brauchen diesen komischen Würfel nicht mehr)

Viel Spaß und Entwicklung wünscht

Dr. Becker Beratung & Training

