

Coaching für die Herausforderung 2022

Herzlich Willkommen zum Coaching für die Herausforderung 2022! Hoffentlich bist du aufgeregt und freust dich auf das, was vor dir liegt. Zu Beginn eines Projekts wie der Herausforderung stehen oft sehr viele Fragen. Dieser Zettel soll dir dabei helfen deine Gedanken zu sortieren. Er ist nur für dich. Fülle ihn am besten während einer ruhigen Minute aus und schaue im Laufe deiner Vorbereitung immer mal wieder auf den Zettel.

- ① Auf was freust du dich in deiner Herausforderung am meisten? Wie kannst du dafür sorgen, dass das, worauf du dich freust auch tatsächlich passiert?

- ② Gibt es etwas vor dem du gerade noch Angst hast, etwas vor dem du dir Sorgen machst? Wenn ja, was ist es? Hast du schon jetzt Ideen, wie du damit umgehen kannst?

- ③ Welche Bereiche müssen bedacht werden, um eine Herausforderung zu planen (z.B. Fortbewegung, Ernährung, Programm...)?

- ④ Hast du schon alle Fähigkeiten, um deine Herausforderung zu bestehen? Welche sind es? Wer kann dich unterstützen, wenn du mal etwas nicht kannst?
