



KARIN MAURER
Coaching mit Kopf, Herz & Hand

Durchstarten Liste

- **Körper:**
 - Hausarzt: gehe zu Deinem Hausarzt und spreche mit ihm über Deine Beobachtungen
 - Sorge für genügend Schlaf
 - Regelmäßig Bewegung
 - Esse so viel als möglich ausgewogen und gesund
 - Vit. B12, Vit. D + Magnesium können zusätzlich helfen
 - Lerne Entspannungstechniken: Jacobsen, etc.
- **Mental:**
 - Stoppe Selbstabwertung und negative Selbstgespräche
 - Achtsamkeit: Lebe so oft als möglich im hier und jetzt
 - Dankbarkeit: Führe ein Dankbarkeitstagebuch – notiere abends 3 Dinge, für die Du von Herzen dankbar bist
 - Sicherer Ort- Übung
 - Plane schöne Erlebnisse
- **Sozial:**
 - Pflege mindestens einen Kontakt zu einem Menschen, der Dir wirklich gut tut pro Woche
 - Mache eine Liste von Menschen, die Dich in Deinem Leben bisher gut getan haben
 - Mach Dir klar, wen Du alles um Dich hast, der Dich unterstützen kann
 - Überlege, wer von Deinen Mitmenschen Dir nicht gut tut und wenn es möglich ist, reduziere den Kontakt
- **Sinn/ Werte:**
 - Mache Dir klar, was Dir in Deinem Leben wirklich wichtig ist
 - Pflege oder installiere Rituale
 - Quality Time mit Dir selbst – kleine Auszeiten planen
 - Setze Prioritäten
 - Finde Deine Berufung/ Deinen persönlichen Auftrag
 - Genieße Schönes
 - Lass Dich von Dingen und Menschen inspirieren