



## BODYMIND THERAPY

### ÜBUNG

## Vom Ist-Zustand zum Soll-Zustand: Dein Bedürfnis-orientierter Wochenplan

### *Schritt 1:* DOKUMENTIERE DEINE DURCHSCHNITTLICHE WOCHE

Schreibe zunächst deine durchschnittliche Woche in die Tabelle. Notiere, wie du derzeit deine Tage und Wochen verbringst.

### *Schritt 2:* IDENTIFIZIERE DEINE BEDÜRFNISSE

Schau dir die Bedürfnisliste auf der eguide an und notiere alle Bedürfnisse, die für dich relevant sind. Der E-Guide kann auf unserer Website unter "Kostenlos" heruntergeladen werden.

### *Schritt 3:* BEWERTE DEINEN IST-ZUSTAND

Überprüfe den Ist-Zustand deines Wochenstundenplans und identifiziere, welche Bedürfnisse bereits erfüllt werden und welche nicht.

### *Schritt 4:* ERSTELLE EINEN SOLL-ZUSTAND

Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse, die im Ist-Zustand nicht erfüllt wurden, erstelle einen neuen Wochenstundenplan. Überlege dabei, wie du die nicht erfüllten Bedürfnisse in deinem neuen Plan adressieren kannst.

### *Schritt 5:* SETZE DIE VERÄNDERUNGEN UM

Beginne schrittweise mit der Umsetzung der Veränderungen in deinem Soll-Zustand. Vielleicht möchtest du mehr Zeit für soziale Interaktionen oder körperliche Aktivitäten einplanen, wenn du feststellst, dass diese Bedürfnisse im Ist-Zustand nicht erfüllt werden.

### *Schritt 6:* ÜBERPRÜFE REGELMÄSSIG

Schau nach einigen Wochen, wie sich die Änderungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Falls nötig, nimm weitere Anpassungen vor.





