



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 & BEWERTE DEINEN IST-ZUSTAND

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: 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 4: 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 5: ÜBERPRÜFE REGELMÄSSIG

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

Schritt 1: IST-ZUSTAND WOCHENSTUNDENPLAN

[illegible]

Schritt 2: IDENTIFIZIERE DEINE BEDÜRFNISSE & BEWERTE DEINEN IST-ZUSTAND

Liste der erfüllte Bedürfnisse			Liste der unerfüllte Bedürfnisse		

Schritt 3: ERSTELLE EINEN SOLL-ZUSTAND

[illegible]

Schritt 4: SETZE DIE VERÄNDERUNGEN UM

Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse (mind. 3 pro Bedürfnisse)

Bedürfnis	Strategien		