

# EIN GUTER TAGESANFANG

Machen Sie diese Übung täglich - und zwar morgens, bevor Sie anfangen zu arbeiten. Die Beantwortung der vier Fragen hilft Ihnen, Klarheit für den Tag zu bekommen und gleichzeitig ein Gefühl für Ihre tägliche Leistungskraft.

## WAS KANN ICH VOM HEUTIGEN TAG ERWARTEN?

**Realistische Einschätzung Ihrer heutigen Verfassung:**

## WO WILL/KANN ICH HEUTE IN DEN FLOW KOMMEN?

**Willen ausrichten: Positive Erlebnisse/Ziele kreieren:**

## WAS WILL ICH HEUTE BEWUSST(ER) MACHEN/WAHRNEHMEN?

**Geist ausrichten: Worauf will ich meinen Fokus lenken?**

## WAS KANN ICH MICH HEUTE MIT ENERGIE AUFTANKEN?

**Wo, wann und wie mache ich Pausen?**