Coaching

Step 4

TAKE ACTION / SELFCARE

Überlege dir nun, wie du zukünftig auf die Verhaltensweisen deines Kindes, die bei dir bisher bspw. für Hilflosigkeit, Überforderung, Unsicherheit, Ärger oder Wut gesorgt haben, antworten möchtest? Was möchtest du in diesen Situationen sagen bzw. wie möchtest du dich verhalten, um die Verbindung zu deinem Kind zu halten? Lege dir konkrete Action-Steps fest, formuliere dir ggf. Sätze vor, die du sagen möchtest und übe regelmäßig.

MEINE ACTION-STEPS

info@doreenpeichl.com

Coaching

Step4

TAKE ACTION / SELFCARE

Selfcare:
1.Welche Gewohnheiten/Strategien hast du aktuell bzw. dir in den letzten Jahren angeeignet, um dich zu beruhigen und "herunterzukommen", wenn du dich bspw. gestresst, frustriert oder wütend fühlst?
Geben dir diese Bewältigungsstrategien Energie oder ziehen sie dir am Ende des Tages eher Energie?
2.Was fehlt dir aktuell bzw. um welche Bedürfnisse möchtest du dich mehr kümmern? Stelle dir in diesem Zusammenhang auch die Fragen, was dir hilft, dich energiegeladen zu fühlen.? Welche Aktivitäten machen dir Freude? Wann bzw. in welchen Momenten fühlst du dich glücklich?
3. Plane und integriere deine energieliefernden Aktivitäten in deinen Alltag. Wie kannst du sicherstellen, dass du sie umsetzt? Was hilft dir, sie umzusetzen?
Remember: Tausche deine ggf. toxischen Gewohnheiten gegen deine energieliefernden Aktivitäten aus.

MEIN SELFCARE-PLAN

info@doreenpeichl.com

Coaching

Step 4

TAKE ACTION / SELFCARE

info@doreenpeichl.com