

# Selbst-Management

Erkenntnisse aus dem Sport

Felix im Duett mit Kerstin





**Zzz**

**Selbst-Management Tipp #1**

**Sorge für  
ausreichend Schlaf**



**Selbst-Management Tipp #2**



**Schaffe  
eine Abendroutine  
ohne Geräte**



**Selbst-Management Tipp #3**



**Ernähre dich  
gut & gesund**



**Selbst-Management Tipp #4**



# **Gewohnheiten Schritt für Schritt ändern**



**Selbst-Management Tipp #5**



**Hinterfrage dein Ziel  
und spüre in dich hinein:  
willst du es wirklich?**



**Selbst-Management Tipp #6**



**Umgib dich mit Menschen,  
die dich in Richtung Ziel  
voranbringen**



Reflektion zum Duett schreiben #meinZiel22 #clc

**Ein gegenseitiges  
Interview als Grundlage  
des Textes bringt Leben  
und Emotionen hoch.  
Gemeinsam schreiben  
weckt Freude.**



**Wer mehr wissen möchte!**

**Kerstin Thürmer**

**[www.kerstin-thuermer.com](http://www.kerstin-thuermer.com)**

**Felix Harling**

**[flow-discovery.de](http://flow-discovery.de)**

