

Mit mehr Gelassenheit
durch deinen Alltag



Katja Schmalzl

Schmalzl Coaching & Consulting e.U.

Schönbachstraße 25/1

1130 Wien, Österreich

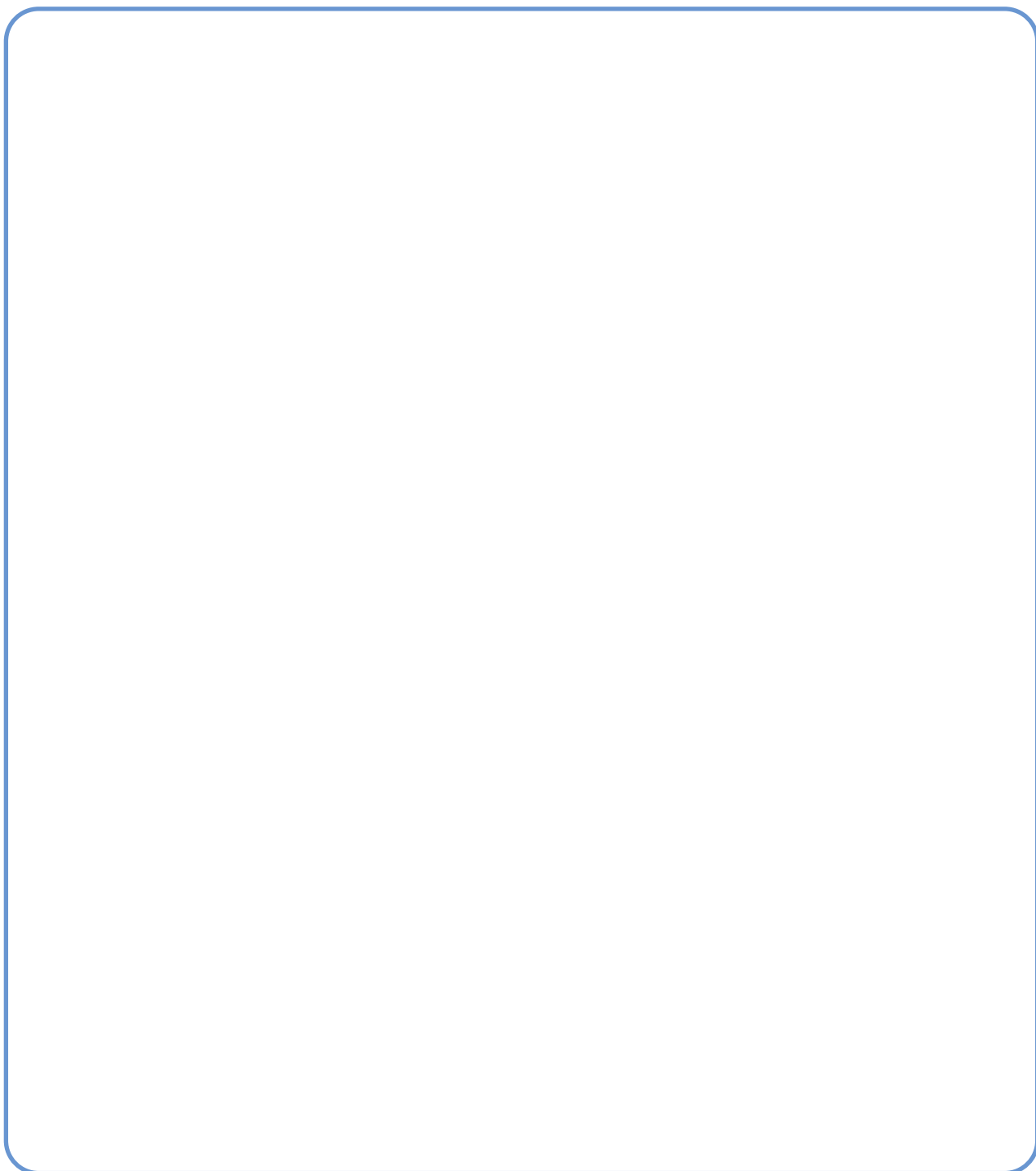
Tel: +43 (0) 680 3289858

E-Mail: katja@katjaschmalzl.at

www.katjaschmalzl.com

WAS TUT DIR GUT?

WAS LÄDT DEINE AKKUS SO RICHTIG AUF?



WAS WIRST DU TUN, UM REGELMÄßIG AN DEINER
TANKSTELLE ANZUHALTEN?

A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is currently blank.

TIPPS FÜR MEHR GELASSENHEIT

- Drücke kurz die Pause-Taste und atme ein paar Mal tief durch
 - Setz die Beobachterbrille auf und beschreibe, was da gerade passiert.
Was würdest du jetzt deiner besten Freundin raten, wenn sie in dieser Situation wäre?
 - Die drei Fragen:
Kann ich es beeinflussen?
Nein: Wer oder was kann es beeinflussen? Wie habe ich darauf Einfluss?
Ja: Was konkret kann ich tun?
 - Wer weiß, wozu es gut ist?
-