

STEFAN ANGELE

STARTE DEIN 7- TAGE TAGEBUCH EXPERIMENT

Dein kostenloses Workbook



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

DISCLAIMER

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen, Übungen und Ratschläge dienen ausschließlich zur persönlichen Entwicklung und Selbsterfahrung. Sie stellen keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung dar.

Ich bin kein ausgebildeter Psychologe oder Therapeut und übernehme keine Verantwortung für eventuelle Schäden oder negative Auswirkungen, die aus der Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Materialien resultieren können. Die Verwendung dieses Workbooks erfolgt auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Personen, die unter psychischen Erkrankungen leiden oder therapeutische Unterstützung benötigen, sollten sich an einen qualifizierten Fachmann wenden. Durch die Nutzung dieses Workbooks erklärst du dich mit diesem Haftungsausschluss einverstanden.





WORUM ES GEHT

INHALTE

Einführung und Zielsetzung

Meine Angebote für dich

Anleitung zur Nutzung des Workbooks

7-Tage Tagebuchexperiment

Reflexion

Abschluss

DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

EINFÜHRUNG

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

ich lade dich ein, eine Woche der Selbstreflexion durch ein Tagebuchexperiment zu erleben. Selbstreflexion ist eine kraftvolle Praxis, um sich selbst besser kennenzulernen und um seine Gedanken und Emotionen besser zu verstehen.

Während dieser Woche wirst du durch gezielte Übungen und Fragen dazu angeregt, deine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu beobachten. Du wirst Momente des Glücks und der Herausforderungen festhalten, deine Entscheidungen betrachten und Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Dieses Workbook bietet dir die Möglichkeit, dich auf eine Reise der Selbstentdeckung zu begeben. Nutze die Anleitungen und Platzhalter, um deine Gedanken niederzuschreiben und zu reflektieren. Ich wünsche dir eine inspirierende und erkenntnisreiche Woche beim Ausfüllen dieses Workbooks!

Für Fragen oder Feedback stehe ich unter hallo@stefan-angele.com sehr gerne zur Verfügung. Ich freue mich darauf, von deinen Erfahrungen zu hören.



“

Die systemische Perspektive eröffnet einen Raum für
Neugier und Erkundung, in dem wir unsere eigenen
Antworten entdecken können

Stefan Angele

LERNE MICH KENNEN

ÜBER MICH

Mein Name ist Stefan. Ich blicke auf eine langjährige Erfahrung als Stratege und Projektmanager zurück und bin ausgebildeter Trainer & Workshopleiter und zertifizierter systemischer Coach. Es erfüllt mich mit Freude, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, Antworten auf ihre Fragen zu finden.

Stefan Angele

#gerneperdu



STEFAN ANGELE

MEINE ANGEBOTE FÜR DICH

Systemisches Coaching im persönlichen Rahmen



- Persönliche Coachingsitzungen für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele.
- Flexibilität bei der Wahl des Settings: Coaching in der Natur für eine inspirierende Umgebung oder in Innenräumen für eine ruhige und vertrauliche Atmosphäre.

Systemisches Coaching über Onlinemedien



- Virtuelle Coaching-Sitzungen über Videoanrufe, die es dir ermöglichen, von überall aus teilzunehmen, unabhängig von deinem Standort.
- Insbesondere geeignet für "Lösungsorientiertes Kurzzeit-coaching" und die Besprechung eines ganz konkreten Anliegens.

Offene Seminare und Workshops für Privatpersonen



- Regelmäßig stattfindende Seminare und Workshops, die dich mit systemischen Coaching-Tools und -Techniken vertraut machen.
- Zur intensiven Arbeit an konkreten Themen (z.B. Status Quo Beruf)
- Gelegenheit zum Austausch und zur Interaktion mit Gleichgesinnten.

Maßgeschneiderte Seminare und Workshops für Firmen



- Angebote für Unternehmen, die systemische Impulse als Instrument zur Förderung des individuellen und kollektiven Wachstums ihrer Mitarbeiter nutzen möchten.
- Spezialisierte Trainings, um Teams zu stärken, Kommunikation zu verbessern und Arbeitsbeziehungen zu optimieren.

VERSCHIEDENE ANSATZPUNKTE

ANLÄSSE FÜR SYSTEMISCHES COACHING

Beispiele

Wie kann ich meine Balance zwischen Arbeit und Freizeit verbessern, um mehr Lebensqualität zu erlangen?

Wie kann ich in ein Starkes Ich finden, um Familie und Selbstfürsorge besser unter einen Hut zu bekommen?

Wie kann ich meine Entscheidungssituationen klarer analysieren, um bessere Entscheidungen zu treffen?

Wie kann ich meine Gedanken ordnen, um Klarheit über meine Ziele und Prioritäten zu erhalten?

Wie kann ich Konflikte konstruktiv angehen, um eine zufriedenstellende Win-Win-Lösung zu finden?

SO NUTZT DU DAS WORKBOOK

ANLEITUNG

Nimm dir Zeit: Schaffe eine ruhige Umgebung, in der du dich wohl fühlst und ungestört schreiben kannst. Plane, das Tagebuch für die nächsten 7 Tage täglich zu führen.

Sei ehrlich: Sei offen und ehrlich bei der Beantwortung der Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Behalte die Vergleichbarkeit bei: Im Laufe der Bearbeitung werden dir wiederkehrende Fragen begegnen. Achte darauf, dass du die Bewertungen über die Tage hinweg vergleichen kannst.

Verwende konkrete Beispiele: Versuche, deine Gedanken und Erfahrungen so konkret wie möglich aufzuschreiben. Dies hilft dir, sie besser zu verstehen und einzuschätzen.

Sei kreativ: Nutze die Freiheit, dein Tagebuch auf deine eigene Art und Weise zu gestalten. Du kannst Stichpunkte, kurze Beschreibungen, Bilder oder Symbole verwenden – was auch immer dir am besten dabei hilft, deine Gedanken festzuhalten.

Reflektiere und ergänze: Nach Abschluss der 7 Tage nimm dir Zeit, um deine Einträge zu reflektieren. Betrachte die gesammelten Informationen und suche nach Mustern, Veränderungen oder neuen Einsichten. Was hast du über dich selbst gelernt?

DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 1

Weshalb nimmst du am Tagebuch-Experiment teil?

Wofür bist du heute ganz besonders dankbar?

Wie geht es dir heute?



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 2

Was beschäftigt dich heute?

Weshalb ist das so?

Wie geht es dir heute?



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 3

Welche Entscheidungen hast du heute getroffen?

Was hat dich zu den Entscheidungen geleitet und wie fühlst du dich damit?

Wie geht es dir heute?



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 4

Was hat dich heute ganz besonders glücklich gemacht?

Was hast du an diesem Moment geschätzt oder genossen?

Wie geht es dir heute?



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 5

**Was hat sich in deiner Wahrnehmung
in den letzten 5 Tagen verändert?**

**Welche Muster oder dominanten
Themen lassen sich erkennen?**

**Wie geht es dir
heute?**



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 6

Welcher Herausforderung bist du heute gegenüber gestanden?

Wie hast du darauf reagiert und was hast du daraus gelernt?

Wie geht es dir heute?



DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

TAG 7

Wen alles möglich wäre - wie hätte heute dein perfekter Tag ausgesehen?

Weshalb ist dir das wichtig?

Wie geht es dir heute?



Fragen

SOFORTREFLEXION

WIE BLICKST DU AUF DIE VERGANGENE WOCHE?

- Welche Erkenntnisse hast du aus diesem Tagebuchexperiment gewonnen, die dir zuvor vielleicht nicht bewusst waren?
- Welche Gedanken oder Gefühle sind dir während des Experiments besonders deutlich geworden?
- Welche Aspekte deines Lebens möchtest du nach diesem Experiment gerne weiterentwickeln?
- Welche konkreten Schritte planst du nun zu unternehmen, um positive Veränderungen in deinem Leben zu fördern?

Anregung: Lege das Experiment für eine Weile beiseite und lass es nachwirken

REFLEXION NACH ZWEI WOCHEN

WIE BLICKST DU AUF DAS EXPERIMENT ZURÜCK?

Fragen

Welche Veränderungen hast du seit dem Abschluss des Experiments in deinem Alltag bemerkt? Was hat sich verbessert?

Welche der während des Experiments identifizierten Erkenntnisse haben sich als besonders bedeutsam erwiesen?

Gab es Herausforderungen seit dem Ende des Experiments? Wie bist du damit umgegangen?

In welchen Bereichen möchtest du deine Bemühungen in den kommenden Wochen verstärken? Welche Maßnahmen planst du?

DEIN TAGEBUCH-EXPERIMENT

MASSNAHMEN-PLANER

Wähle kleine
und konkrete
Schritte

Das gehe ich an...

Ich erledige das bis...

Dazu brauche ich...

Ich erzähle ... davon

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

ABSCHLUSS

Herzlichen Glückwunsch zu deinem erfolgreichen Abschluss des Experiments! Durch diese Übung hast du hoffentlich wertvolle Einsichten in deine Gedanken und Gefühle gewonnen.

Diese Erkenntnisse sind ein wichtiger Schritt auf deinem Weg zu persönlichem Wachstum und Selbstentwicklung. Nutze die Erkenntnisse aus diesem Experiment, um positive Veränderungen in deinem Leben zu fördern.

Erinnere dich daran, dass du über ein breites Spektrum an Ressourcen verfügst, die dir dabei helfen können, Herausforderungen zu meistern und deine Träume zu verwirklichen. Sei stolz auf deine Fortschritte.

Falls du weitere Unterstützung benötigst oder Fragen hast, stehe ich gerne zur Verfügung. Du kannst mich jederzeit kontaktieren, sei es per E-Mail **hallo@stefan-angele.com** oder über meine Webseite.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg und viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Ziele und Träume!





STEFAN ANGELE

LUST AUF EIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH?

Handy: +49 (151) 51183178

E-Mail: hallo@stefan-angele.com

Webseite: www.stefan-angele.com

Instagram: [@ste_angele](https://www.instagram.com/@ste_angele)

