

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

du hast es geschafft! Herzlichen Glückwunsch!

Nach 2 Wochen intensiver Glücksarbeit hast du nun die wichtigsten Übungen für ein erfolgreiches Glückstraining kennengelernt.

Sammele deine Antworten

Gehe nun nochmal all deine Antworten aus den Ausfüllvorlagen 1-9 von vorne bis hinten durch und markiere dir Pläne und Ideen, die dich besonders angesprochen haben und dich wirklich weiterbringen. Es geht dabei darum, nun nochmal die wichtigsten Einsichten aus dem kompletten Training mitzunehmen und daraus in einem nächsten Schritt deinen persönlichen „Trainings-Plan“ zu entwickeln, in dem dann auch ganz konkrete Aufträge oder ToDo's für dich drinstehen.

Jede Idee oder jede Antwort, bei der du konkret etwas tun kannst (z.B. mehr Freude durch tägliches Joggen, ein Dankbarkeits-Tagebuch führen, etc.) ist **eine Trainingseinheit**. Schreibe nun alle die Glücks-Trainingseinheiten, die dich besonders ansprechen, in Stichpunkten auf ein leeres Blatt Papier oder in ein leeres Word-Dokument. Beantworte bei jedem Punkt für dich selbst die folgenden Fragen und schreibe deine Antworten dazu ebenfalls auf:

- Was willst du konkret bei dieser Trainingseinheit tun (sofern nicht vorgegeben)?
- Wann willst du diese Trainingseinheit durchführen? Mache dir auch Gedanken zur Häufigkeit (jeden Tag, jede Woche, jeden Monat, etc.).
- Wo willst du diese Trainingseinheit durchführen?

Erstelle deinen Trainingsplan

Lade dir nun die **Ausfüllvorlage 10** herunter und befülle deinen Glücks-Trainingsplan mit deinen Trainingseinheiten! Trage dazu einfach in das Textfeld unter jedem Wochentag in Kurzform deine Antworten von oben ein: Welche Trainingseinheit willst du durchführen? Wann willst du das tun (du kannst gerne auch eine Uhrzeit dazu schreiben!) - und wo?

Du kannst deinen Trainingsplan nur einmal entwickeln und ihn jede Woche wieder verwenden. Oder aber du erstellst für jede Woche einen neuen Trainingsplan und notierst dir oben rechts im dafür vorgesehenen Feld, für welche Woche der Trainingsplan gültig ist. Du kannst dir pro Tag nur eine Trainingseinheit eintragen oder gleich mehrere. Du musst auch nicht jeden Tag eine Trainingseinheit eintragen, wenn dir das zu viel ist. Gestalte deinen Plan einfach so, wie er am besten zu dir passt!

Wie kannst du dafür sorgen, dass du deinen Glücks-Trainingsplan auch tatsächlich umsetzt? Indem du dir einen „Tandem-Partner“ oder „Leidensgenossen“ als Trainingspartner suchst. Diese Person kann dich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen, aber auch immer wieder darauf hinweisen, wenn du etwas schleifen lässt. Und du kannst dasselbe für ihn oder sie tun, damit ihr euch gegenseitig unterstützen könnt. Hast du einen Trainingspartner gefunden? Dann kannst du ihn noch im dafür vorgesehenen Feld oben rechts auf dem Trainingsplan eintragen.

Nun kannst du dir deinen Glücks-Trainingsplan ausdrucken und z.B. zu Hause an die Wand hängen, sodass du ihn jeden Tag sehen kannst. Vielleicht eignet er sich an einem Ort direkt neben deinem Bett oder im Kleiderschrank, damit du deinen Glücks-Trainingsplan jeden Morgen sofort vor Augen hast.

Vertiefung durch individuelles Einzelcoaching

Wenn du fachkundige Unterstützung bei deinem Glückstraining brauchst, möchte ich dir mein [individuelles Einzelcoaching](#) an Herz legen. [Kontaktiere mich](#) einfach direkt (gern auch als Antwort auf diese E-Mail). Gemeinsam finden wir eine Lösung.

