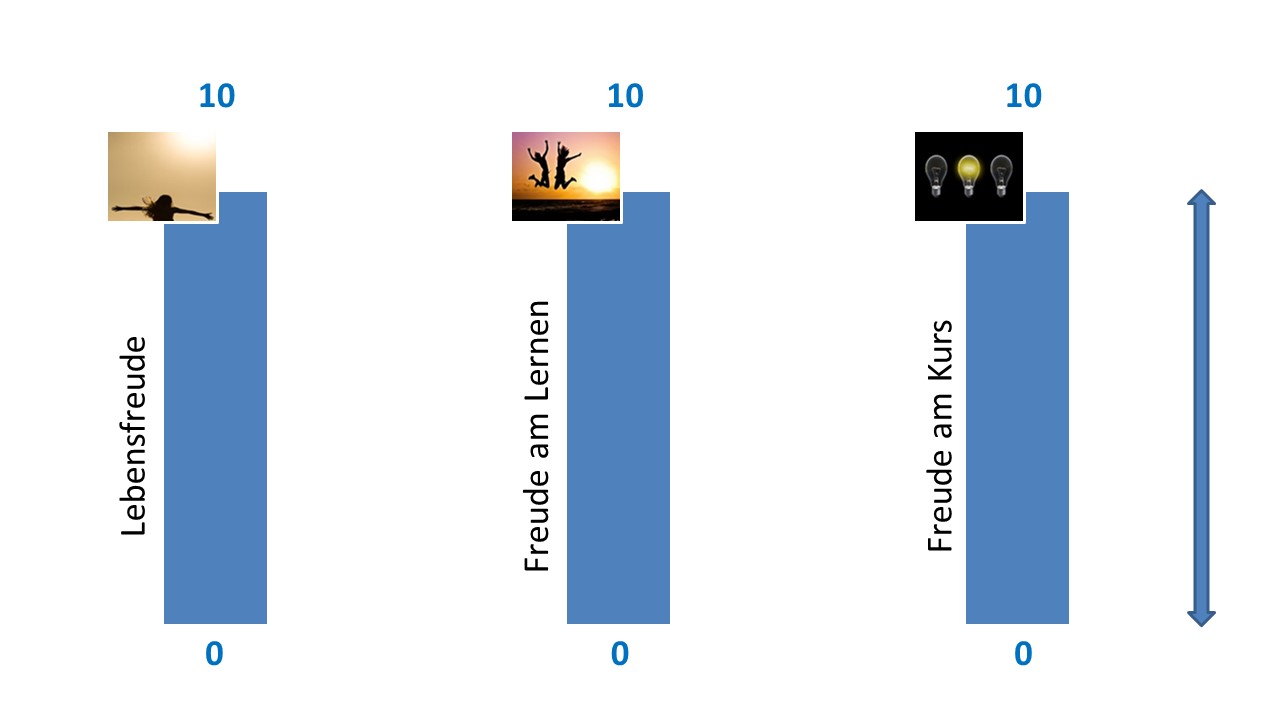
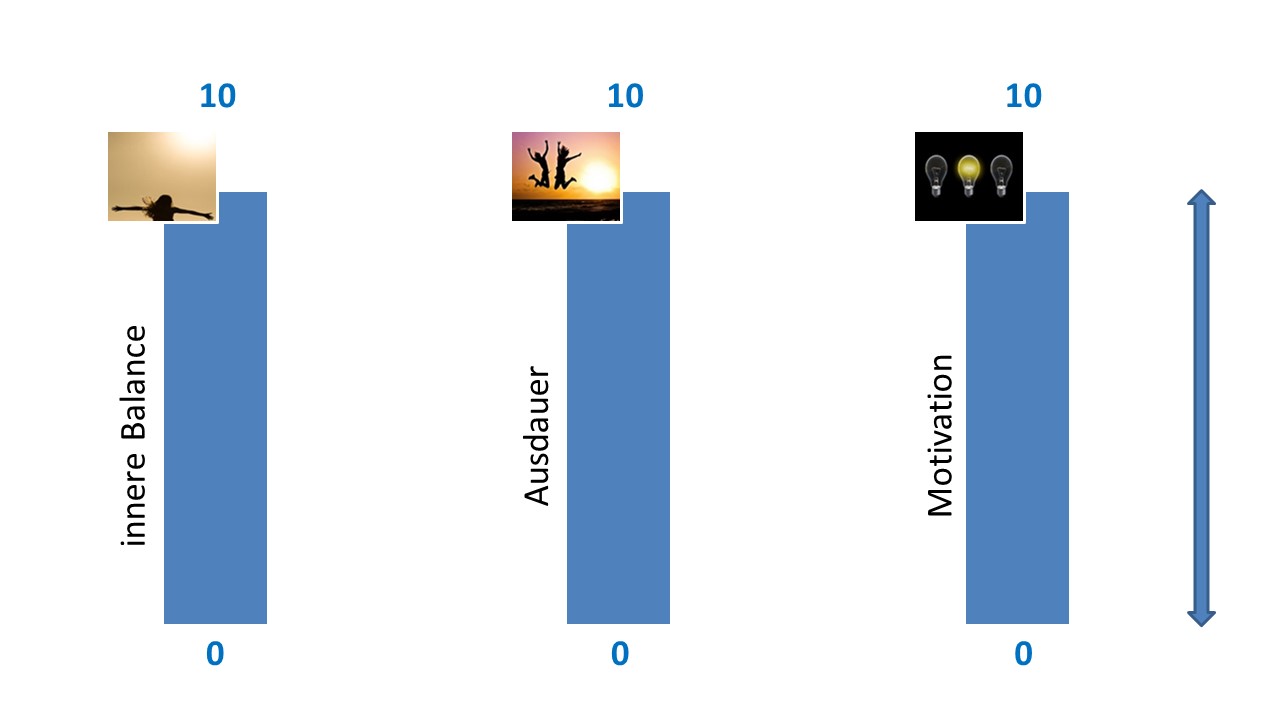
**„Mein inneres Mischpult“**

****

**Reflektieren Sie ein paar Minuten: Wie sieht es bei Ihnen gerade aus in Bezug auf Lebensfreude, Freude am Lernen, Freude am Kurs, innere Balance, Ausdauer (meine Ziele zu erreichen), Motivation…?**

**Machen Sie ein Kreuz auf der Skala von 0 – 10, wo Sie sich im jeweiligen Bereich gerade befinden.** 



**Wenn die Anzeige in einem Bereich sehr niedrig ist, überlegen Sie, was Sie brauchen oder tun können, damit sie steigt.**

**Übung: Stellen Sie sich dann vor, wie Sie die Regler Ihres Mischpults, wo es für Sie erwünscht ist, nach oben schieben.**

**Diese Übung können Sie in Ihren Alltag einbauen in jeglichen Lebensbereichen. Die Übung fördert Bewusstheit und Reflexion.**

Quelle sämtlicher Graphiken: <https://pixabay.com/de/>