



# Relaxed at work

## COACHING SESSION

### FRAGEBOGEN

Von welchem für Dich *Wertvollen* hättest Du gern mehr in Deinem (Arbeits-)Tag? (Benenne 1-3 Aspekte)

---

Was kannst Du ohne großen Aufwand anpassen/integrieren, um an Deinem Arbeitsplatz die Bedingungen und Atmosphäre im Sinne von Entspannung zu verbessern? (Finde 3-5 Ideen)

---

---

---

Um Entspannungs-/Mindfulness - Übungen in Deine Arbeitsprozesse zu integrieren, was bevorzugst Du?

a) Rituale      b) spontane/situative Übungen      c) Kombination von beidem

Notiere Dir, wie Du Deine Entspannungsphasen während Deines Arbeitstages organisieren willst:

---

---



# Relaxed at work

## COACHING SESSION

### FRAGEBOGEN

Welche Übungen kennst Du bereits (und/oder praktizierst Du) und welche würdest Du anwenden?

---

---

---

Was würde Dir helfen, Entspannungsübungen in Deinen (Arbeits-)Tag zu integrieren?

---

---

---

Was könnte Dich daran hindern, Entspannung zu praktizieren? Und wie könntest Du damit umgehen?

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

c) \_\_\_\_\_.