

Stark durch Wandel – Lern-Challenge

Lernen Sie jeden Tag etwas Neues – in nur 5–10 Minuten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><u>Die Komfortzone verlassen</u> (2 Min. 43 Sek.)</p> <p><u>Umgang mit Veränderungen</u> (5 Min. 10 Sek.)</p>	<p>Aufgabe: Führen Sie sich eine Veränderung vor Augen, die Sie gerade erleben, und denken Sie kurz darüber nach.</p>	<p><u>Veränderung akzeptieren</u> (3 Min. 56 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Überlegen Sie, wofür Sie heute dankbar sind.</p>	<p><u>Perspektiven schaffen</u> (3 Min. 15 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Überlegen Sie kurz, was Sie sich diesen Monat Gutes tun können.</p>	<p><u>Glaubenssätze bewusst machen</u> (4 Min. 14 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Tragen Sie in Ihrem Kalender drei ausreichend lange Pausen für nächste Woche ein.</p>
<p><u>Die Arbeit mit Zielbildern</u> (4 Min. 16 Sek.)</p>	<p>Aufgabe: Tauschen Sie sich ein paar Minuten lang virtuell mit einem:einer Kolleg:in aus, den:die Sie diesen Monat noch nicht persönlich getroffen haben.</p>	<p><u>Dynamisches Selbstbild: Herausforderungen und Ängste überwinden</u> (1 Min. 48 Sek.)</p> <p>Aufgabe: Atmen Sie 1 Minute lang ruhig ein und aus: Einatmen und bis 5 zählen, ausatmen und bis 5 zählen usw.</p>	<p><u>Menschen einbinden</u> (5 Min. 30 Sek.)</p>	<p><u>Mentalität und Einstellung</u> (4 Min. 57 Sek.)</p>
	<p>Aufgabe: Überlegen Sie, welche Anpassung Sie diesen Monat im Zuge der Challenge vorgenommen haben oder gerne vornehmen würden.</p>	<p><u>Die Kraft von Storytelling, positiven Sprachbildern und Klarheit</u> (3 Min. 54 Sek.)</p>	<p><u>Fehlerkultur: Fehler sind Lerngelegenheiten</u> (1 Min. 59 Sek.)</p>	<p>Reflexion: Was ist das Wichtigste, das Sie aus dieser Challenge mitnehmen?</p>