



PEGASUS

Business Coaching

5.6 wingwave-Übung zu Einheit 4

5.6.1 Übung Einheit 4: „Der gesunde Muskeltonus – Sport und Bewegungsstress neutralisieren“

1. Überlegen Sie: Gibt es in Ihrer Lebens- und Lerngeschichte Sportstress-Erinnerungen? Oder Bewegungsstress-Erinnerungen, die mit Abwertung der Bewegungslust verbunden waren (z. B. stundenlanges Sitzen in der Schule)? Denken Sie nochmals an die Kriterien: Angriff auf das Selbstwertgefühl, körperliche Verausgabung, Schmerzen. Schreiben Sie sich diese Erinnerungen auf.

.....

.....

.....

.....

.....