

# Workbook

Es soll Dich unterstützen, die Inhalte des Kurses zu integrieren, zu vertiefen und praktisch nutzbar zu machen.

- **es umfasst Fragen zur Selbstreflexion**
- **zusätzliches Beratungsmaterial** (Vordrucke, Frage- und Analyse-Bögen etc.)
- **Studiensammlung zu den Produkten**

Außerdem ist Platz für Deine eigenen Notizen, Querverweise, Beobachtungen und Erkenntnisse.



# Inhaltsverzeichnis

Lektion 1	3
Lektion 2	4
Lektion 3	5
Lektion 4	6
Lektion 5	8
Lektion 6	9
Lektion 7	10
Lektion 8	11
Lektion 9	12
Lektion 10	13
Lektion 11	14
Arbeitsblatt	15
Arbeitsblatt 1	17
Arbeitsblatt 2	18
Zum Umgang mit dem Fragebogen (FB):	19



## Lektion 1

- ? Welche Bedeutung hat Gesundheit für Dich derzeit?
- ? In welchem der 4 Felder liegen Deine momentanen Stärken?
- ? In welchem der 4 Felder liegen Deine momentanen Herausforderungen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

