

# COACHING-DOKUMENTE FÜRS HANDY

## *Mentale Anker für unterwegs*

**Echte Veränderung beginnt nach der Masterclass – dann, wenn du das Gelernte im Alltag anwendest.**

Doch wann brauchen wir innere Stärke am meisten? Genau in den Momenten, in denen Nervosität, Unsicherheit, Kränkung oder Enttäuschung einsetzen.

Damit du in solchen Situationen sofort handlungsfähig bleibst, erhältst du im Resilienz Starter Coaching-Dokumente für dein Handy – deine mentalen Anker. Sie helfen dir, deine Gedanken und Gefühle gezielt zu steuern und schneller stressresistenter und resilienter zu werden.

### **Der Vorteil?**

Du hast dein Handy immer bei dir, und niemand merkt, dass du gerade an deiner mentalen Stärke arbeitest. Veränderung braucht Zeit – 66 Tage, um eine neue Gewohnheit zu festigen. Nutze dein Veränderungstagebuch aus der Resilienz-Masterclass Starter, um deinen Fortschritt zu dokumentieren.

### **Denke immer daran**

Es ist nicht die Frage, ob etwas klappt – sondern wann.

