

# IN BALANCE MIT „TUN“ UND „SEIN“

MIT DEINEM BULLET-JOURNAL plus

## KLAR UND GELASSEN IN 2023 starten

Kennst du das? Die To-Do-Listen werden immer länger, du weißt manchmal nicht, wo du beginnen sollst und inmitten all der Aufgaben ist es eine echte Herausforderung, achtsam zu sein und dich selbst nicht immer ganz hinten anzustellen?

Es gibt eine Vielzahl an Tools, die helfen, die Zeit zu gestalten. Wahrscheinlich hast du auch schon vieles ausprobiert – und wieder bleiben lassen?

Aufgaben erledigen UND das, was dir wichtig ist, in den Fokus zu stellen, das kann eine echte Herausforderung sein.

## Vielleicht habe ich den MISSING LINK für dich!

### Eine Methode, die dich unterstützt

- den Überblick zu haben
- deine Tage aktiv zu gestalten
- und dich dabei nach und nach immer besser zu verstehen

In diesem Kurs findest du den Weg zu deinem BULLET-JOURNAL plus. Schritt für Schritt unterstütze ich dich dabei, dein individuelles BULLET-JOURNAL zu gestalten mit genau der Portion Struktur und Kreativität, die du persönlich brauchst.

**VERSTEHE** deine Vergangenheit – **ORDNE** deine Gegenwart – **GESTALTE** deine Zukunft

PRÄSENZ-  
VERANSTALTUNG

5 ABENDE

Beginn: 28.11.2022

Anmeldung bis  
18.11.2022

# IN BALANCE MIT „TUN“ UND „SEIN“

MIT DEINEM BULLET JOURNAL plus

Das BULLET-JOURNAL ist wie der rote Faden, an dem unterschiedliche Modelle andocken, die dich in deiner SelbstWIRKSAMKEIT unterstützen.

Lerne das von mir entwickelte SAVT-Wheel kennen, das du für dein **Selbstcoaching** nutzen kannst. Werde dir mit dem **Barrett Modell** deiner Werte bewusst und erlebe, wie du sie im Blick behältst.

Dein Instrument, das FLEXIBILITÄT, INDIVIDUALITÄT und SPASS vereint.

## 5 KURSABENDE, AN DENEN DU GLEICH INS TUN KOMMST

KURSABEND 1 und 2:

Kennenlernen des Systems, persönliche Ausrichtung – Was sind meine Whys?

KURSABEND 3:

Austausch erste Erfahrungen bei der Arbeit mit dem BULLET-JOURNAL  
strukturiertes Reflektieren, Entwicklung stärkender persönlicher Routinen

KURSABEND 4:

Supervision, Klärung individueller Fragen, Instrument zur Unterstützung des Selbstcoachings

KURSABEND 5:

Inhaltliche Schwerpunkte nach individuellem Interesse der Teilnehmergruppe (z.B. Anregungen für Sketchnotes, Vertiefung Methoden zur Selbstreflexion, Integration von Achtsamkeitsübungen)

ZWISCHEN DEN KURSABENDEN

Hast du die Möglichkeit, das Kennengelernte für dich individuell umzusetzen. Du kommst damit schnell ins TUN. Der Aufbau des Kurses und die Gruppe unterstützen dich dabei, dranzubleiben und das Potenzial, das in dieser Arbeitsweise steckt, zu entfalten.

Während des Kurses steht dir die **MOSAIK-AKADEMIE-Plattform** zur Verfügung, auf der du alle Kursinhalte nachlesen und herunterladen kannst. Die Chat-Funktion ermöglicht einen Austausch zwischen den Kursabenden.

## TERMINE UND ANMELDUNG

28.11.2022 | 05.12.2022 | 16.01.2023 | 06.02.2023 | 06.03.2022

Jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr

Preis: € 350,- inkl. MWST

Anmeldung bitte per E-Mail oder Kontaktformular.

**Christine Schuhbeck**

Persönlichkeitstrainerin & Coach  
zertifizierte MBSR-Lehrerin

Tel: 089 802005 | Mobil: 0170 1658608

E-Mail: [info@mosaik-schuhbeck.de](mailto:info@mosaik-schuhbeck.de) | [www.mosaik-schuhbeck.de](http://www.mosaik-schuhbeck.de)

