



Work book

AKTIV DIE KRISE MEISTERN

**Tagesplan für unsere Zeit zu Hause
erstellen**



Liebe Leser und Leserinnen,

In diesem Workbook geht es um Sie.

- Erstellen Sie Ihren ganz persönlichen Tagesplan, sodass Sie die Zeit zu Hause gut nutzen können
- Berücksichtigen Sie dabei einige Aspekte wie z.B. Ihren Biorythmus oder besondere Umstände



“ Man kann nicht in die Zukunft schauen, aber man kann den Grund für etwas Zukünftiges legen – denn Zukunft kann man bauen. ”

So funktioniert's

Was habe ich bei einem guten Tagesplan zu berücksichtigen:

- Ihren Biorythmus: sind Sie eher ein Morgenmensch oder ein Abendmensch?
- Ausreichend Pausen
- Zeit für Freunde und Hobbies (z.B. Lesen, Malen, Yoga, Musik hören, spielen, etc.)
- Eigene individuelle Bedürfnisse berücksichtigen: ich z.B. brauche Flexibilität und dem gebe ich Raum. Wenn ich im Flow bin, arbeite ich länger und dafür gönne ich mir ein anderes Mal eine längere Mittagspause.
- Wenn Sie in einer Partnerschaft leben oder ein Team zu koordinieren haben.:
 - Erstellen Sie eine gemeinsame Arbeits-To-Do-Liste
 - Erstellen Sie getrennte Tagesplanungen, sodass individuelle Anliegen klar definiert werden.
 - Gehen Sie in einen Austausch, treffen Sie Absprachen und schliessen Sie Kompromisse.



WICHTIGE TAGESZEITEN

7:30 Wecker

8:00 – 9:00 Frühstück, usw.

9:00 – 9:30 Morgenroutine

9:30 – 13:00
2 Arbeitseinheiten mit Pause

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 18:00
2 Arbeitseinheiten mit Pause

18:00 – 19:00 Hobby – Spaziergehen

19:00 – 20:00 Abendessen

20:00 – 21:00 manchmal eine 1
Arbeitseinheit – meistens Freunde & Hobbies

23:00 Zu Bett gehen

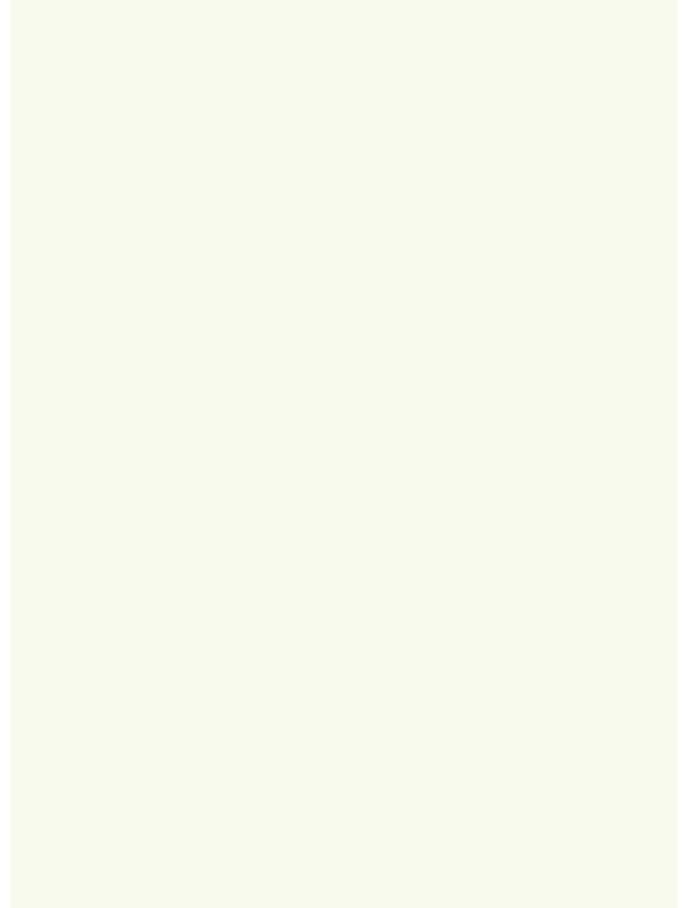
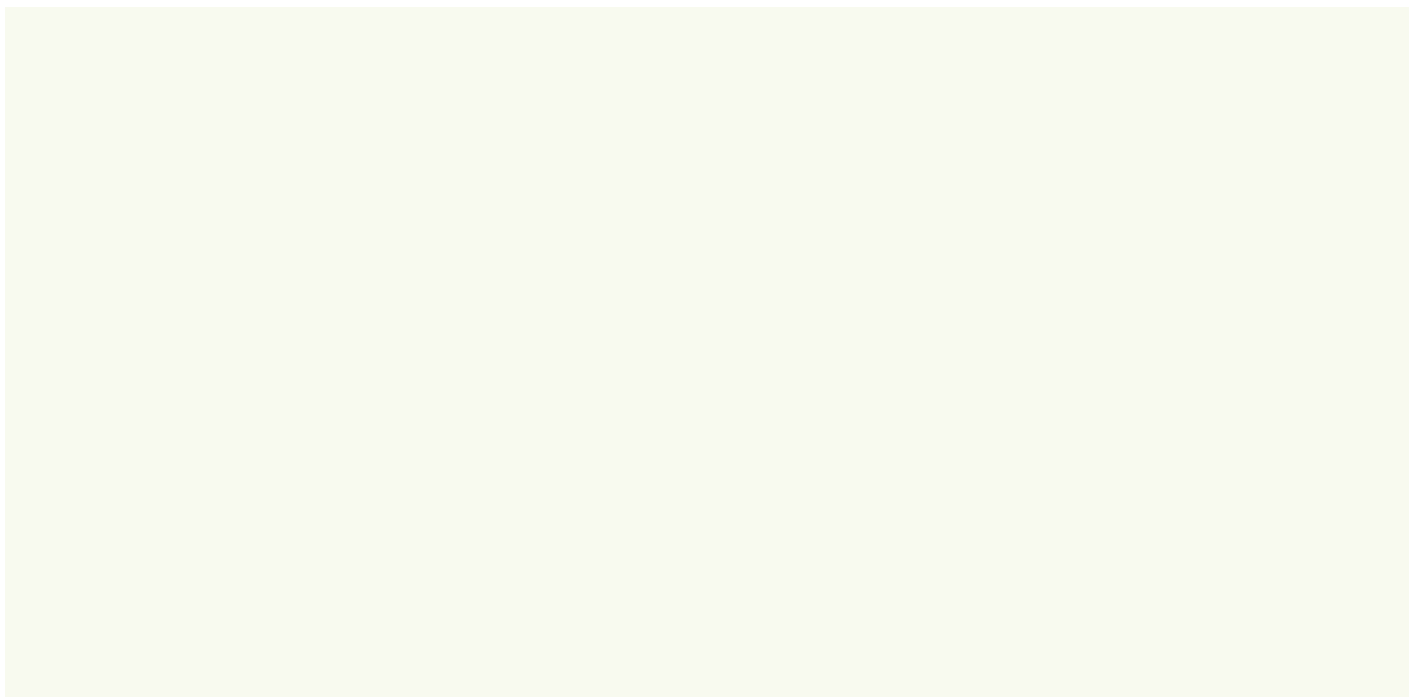
3 WICHTIGSTEN TAGES TO-DO'S

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR UND WAS BRINGT MICH ZU LACHEN

MEINE BESONDERHEITEN:

- ich bleibe flexible – wichtig für mich ist, dass ich Arbeitseinheiten habe.
- Frische Luft ist 3 Mal die Woche (ohne Wochenende) Pflicht
- Ich brauch meine Zeit in der Früh und die nehme ich mir bewusst. Dafür arbeite ich Abends mal länger – jedoch nicht später als max. 22:00 Uhr.
- Meine Morgenroutine ist 15 Minuten Meditation 5–10 Journaling + 5 Minuten Tagesstruktur festlegen

WICHTIGE TAGESZEITEN

3 WICHTIGSTEN TAGES TO-DO'S**WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR UND WAS BRINGT MICH ZU LACHEN**

Sorgen Sie selbstbestimmt für Ihre Wohlbefinden, Ihre Gelassenheit und Ihre Gesundheit.

Ich hoffe Sie haben durch dieses Workbook viele neue Anregungen bekommen, wie Sie aktiv, selbstbestimmt die aktuelle Corona Krise besser meistern können.

Zudem finden Sie auf der Seite: https://michaela-brugger.com/krise_aktiv_gestalten/ weitere wertvolle Übungen, Tipps und Anregungen.

Wenn Sie alleine nicht mehr weiterkommen, holen Sie sich Hilfe. Ich unterstütze Sie gerne. Schreiben Sie mir eine E-Mail an kontakt@michaela-brugger.com und melden Sie sich für ein kostenfreies Kennenlerngespräch an. Gemeinsam finden wir heraus, woran es liegt, dass Sie nicht weiterkommen und besprechen, ob ich die Richtige für Sie bin, Sie ein Stück Ihres individuellen Weges zu begleiten.

Bis dahin, wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

Ihre
Michaela Brugger



Über mich

Ich bin Michaela Brugger und ich unterstütze Sie dabei, Ihr individuelles Fundament für ein erfolgreiches und lebensfrohes Leben zu bauen.

In meinem ehemaligen Job als Führungskraft im Marketing und Vertrieb war ich oft unzufrieden, frustriert und wusste nicht wie, ich meine Situation verändern sollte. Ständig zweifelte ich an mir selbst. Ein Mentaltraining hat mir geholfen meine Weg zu gehen.

Im Anschluss daran habe ich das Psychologie-Studium sowie eine Mentaltrainer Ausbildung absolviert. Seit nun vier Jahren bin ich als Business- und Mindset Coach selbständig und unterstütze Menschen vor allem dabei ihre Begeisterung und Sinn in ihrem Beruf zu erleben. Dabei gehen wir oft auch durch Krisen und Veränderungen, die nicht einfach sind.

In meiner Arbeit kombiniere ich meine langjährige Berufserfahrung, mein psychologisches Wissen und lösungsorientierte, kreative Coaching-Methoden.

Für mich stehen Sie mit Ihrer Persönlichkeit und Geschichte im Mittelpunkt. Es ist mir ein besonderes Anliegen, Ihnen Methoden und Übungen an die Hand zu geben, sodass Sie in Zukunft in der Lage sind, Herausforderungen eigenständig zu meistern.

**„Ich bringen Bewegung in mein Leben und
das Leben meiner Kunden“**

Kontakt:

Mag. [FH] Michaela Brugger, M.A.

Tel: +43 650 417201

E-Mail: kontakt@michaela-brugger.com

Webseite: michaela-brugger.com

