

Aktionsplan zur Spitzenleistung

	Ziele	Hindernisse	Lösungen (Werkzeuge)
Energiequelle - Motiv			
Ihr WARUM: Warum arbeiten Sie?			
Motivati:			
Energiequelle - Physische Gesundheit			
Ihr WARUM: Was ist Ihre Motivation, Ihre Gesundheit zu verbessern?			
Bewegung:			
Ernährung:			
Schlaf:			
Energiequelle - Emotionale Balance			
Ihr WARUM: Was ist Ihre Motivation, Ihre Emotionale Balance zu verbessern?			
Stressbewältigung:			
Energiequelle - Konzentrierter Geist			
Ihr WARUM: Was ist Ihre Motivation für einen konzentrierteren Geist?			
Aufmerksamkeit:			