



WINTER

ERHOLUNG

HERBST

REFLEXION

FRÜHLING

ERKUNDEN

SOMMER

BEWEGUNG

WINTER

# ERHOLUNG

„Ich bin sicher, um mich auszuruhen  
und zu regenerieren.“

## BEWEGUNG

- \* Yoga
- \* Dehnungsübungen
- \* Spaziergänge

## ARBEIT

- \* vertraute Aufgaben
- \* wenige Meetings
- \* nur das Nötigste

## SOZIALES MITEINANDER

- \* kleine Gruppen
- \* Zeit allein
- \* kuscheln

## AKTIVITÄTEN

- \* Bäder
- \* Sauna
- \* lesen

FRÜHLING

# ERKUNDEN

„Meine Kreativität erblüht mit Leichtigkeit.“

## BEWEGUNG

- \* neue Sportart
- \* neue Menschen
- \* neues Umfeld

## ARBEIT

- \* Brainstorming
- \* neue Fähigkeiten erlernen
- \* neue Aufgaben übernehmen

## SOZIALES MITEINANDER

- \* Gespräche mit Fremden
- \* bei alten Freunden melden
- \* teste eine neue Bar oder ein neues Café

## AKTIVITÄTEN

- \* Kunsttherapie
- \* neues Hobby ausprobieren
- \* probiere neue Rezepte aus

SOMMER

# BEWEGUNG

„Meine Energie fließt frei und in Fülle.“

## BEWEGUNG

- \* Grenzen verschieben
- \* schwere Gewichte
- \* intensives Training

## ARBEIT

- \* durch die To-do-List fliegen
- \* schnelle, konstruktive Entscheidungen
- \* Fokus auf das Wesentliche

## SOZIALES MITEINANDER

- \* raus ins Getümmel
- \* Menschen treffen
- \* spontan sein

## AKTIVITÄTEN

- \* Tanzen gehen
- \* Lieblingsessen genießen
- \* gib eine Party

HERBST

# REFLEXION

„Ich vertraue meiner Intuition in allen  
Aspekten meines Lebens.“

## BEWEGUNG

- \* Workoutzeitplan erstellen
- \* langsame Wiederholungen
- \* Bewegungen bewusst ausführen

## ARBEIT

- \* Inhalte bearbeiten
- \* nützliches Feedback erkennen
- \* Aufgaben nach Priorität sortieren

## SOZIALES MITEINANDER

- \* sag NEIN!
- \* einschätzen von Beziehungen
- \* Quality Time mit deinem engeren Kreis

## AKTIVITÄTEN

- \* Tagebuch schreiben
- \* Therapie
- \* Pausen für dankbare Momente