

Arbeitsagogisches Hilfsmittel																					
Titel des Coaching Tools: Freudentagebuch	Thema: Selbstmotivation	Nr. 6.1																			
Ziel: Steigerung der Selbstmotivation		Methode: Sich mit den eigenen Freuden auseinanderzusetzen wirkt positiv sich auf dein Verhalten aus.																			
Ablauf: Während 6 Wochen täglich mit dieser Übung arbeiten. Jeden Tag ein bis drei Einträge unterstützen deine Selbstmotivation, du wirst staunen, wie es wirkt. Muster für eine A4 Seite:		Hilfsmittel: Von Hand oder mit dem Computer erstelltes A4 Papier, versehen mit Namen und den nötigen, betriebsbedingten Infos. Oder nutze ein System, welches dir am nächsten ist.																			
<table border="1"><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Freuden des Tages</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>				Tag	Datum	Freuden des Tages															
Tag	Datum	Freuden des Tages																			
Quellenangaben und weitere Informationen:																					
Bemerkungen:	Name des Autors : Felix Jeanmaire																				