

Durchführung von Selbstbeobachtungen



Eine gute Übung ist es, sich selbst zu beobachten. Dabei wird vorher der Zeitraum, die Zeit und vor allem die Situation überlegt in denen die Selbstbeobachtung durchgeführt werden soll. Die Beobachtungen werden kurz notiert

und zum nächsten Termin mitgenommen. Diese Technik gehört zu den Methoden des Selbstcoachings und muss oft erst mal ein bisschen geübt werden.

Zeitraum:

Situation:

