

C H E C K L I S T E

- ☐ 1. Struktur schaffen – Räume Chaos aus!
- ☐ 2. Ziele setzen – Kleine Schritte, große Wirkung
- ☐ 3. Aktive Methoden nutzen – Mach's interaktiv!
- ☐ 4. Körper & Energie managen – Bewege dich Genug
- ☐ 5. Akzeptanz & Geduld – Sei gut zu dir selbst!