

## Hallöchen!

Wie versprochen bekommst du hier die ersten Infos zum Ablauf von **CoachGa**. Auf der nächsten Seite siehst du tabellarisch aufgelistet, was dich in den 6-8 Wochen CoachGa erwartet.

Die Daten, die bei den Wochen stehen, dienen der Orientierung für dich. Jeweils **am ersten Tag in der Woche um 7 Uhr schalte ich dir deine Unterlagen frei**. Von da an hast du 12 Monate lang Zugriff auf die Dateien. Die Worksheets kannst du dir natürlich auch ausdrucken.

Du bist an die Wochentage nicht gebunden. Wichtig für deine eigene Entwicklung ist Kontinuität, deswegen möchte ich dir ans Herz legen, dir einen **Zeitraum von etwa einer Stunde pro Woche** zu blocken, an dem du dir die Zeit für dich nimmst, die du brauchst.

Ein Audio oder Video wird im Durchschnitt 15 Minuten lang sein. Für ein Worksheet empfehle ich dir etwa 20-30 Minuten einzuplanen. Das hängt von deinen Gedanken ab. 😊

Das Vision und/oder Actionboard erläutere ich dir später noch, hier ist die Zeit ganz individuell, abhängig davon, wie genau du es angehen möchtest.

**Fangen wir gleich an:** Trage dir in deinen Kalender ein, wann du dir in den Wochen deine Zeit für **CoachGa** und **deine Reflektion** nimmst.

Committe dich mit dir selbst und schreibe es direkt in den Ablaufplan rein.

Sei gespannt und freu dich auf ein paar spannende Wochen!

Liebe Grüße

**Theresa**

**ABLAUFPLAN CoachGa: Beginn 16.10.2020**

Informationen zum Ablauf	Zugangsdaten zum Mitgliederbereich Audio
Aufwärm-Phase 16.10.-18.10.2020 -----	Video: Sonnengruß Aufwärmen und Ankommen Worksheet Status quo
Woche 1 19.10.-25.10.2020 -----	Foto Audio Worksheet #1
Woche 2 26.10.-01.11.2020 -----	Foto Audio Worksheet #2
Woche 3 2.11.-08.11.2020 -----	Foto Audio Worksheet #3
Woche 4 09.11.-15.11.2020 -----	Foto Audio Worksheet #4
Woche 5 16.11.-22.11.2020 -----	Foto Audio Worksheet #5
Woche 6 23.11.-29.11.2020 -----	Video Audio Worksheet #6
Abschluss -----	Audio Visionboard Actionboard

Wichtig: Egal welche Fragen oder Irritationen aufkommen: Melde dich!

Viel Spaß bei CoachGa!