



# Surfen

Was hat gute Selbstführung mit Surfen zu tun?  
Das erfährst du in dieser Session.



8:07 MINUTEN

## Reflexionsfrage 1

Kannst du dich an Situationen aus den letzten Monaten erinnern, in denen du sehr reaktiv warst und wie verrückt vor der Welle weggeschwommen bist? Wie hat sich das körperlich angefühlt?



A large rectangular area with a light orange background and a grid of small orange dots, intended for writing a response to the reflection question.

## Reflexionsfrage 2

Überlege dir, in welchen Situationen du zuletzt das Gefühl der Kontrolle hattest und proaktiv auf der Welle gesurft bist. Wie hat sich das körperlich angefühlt?

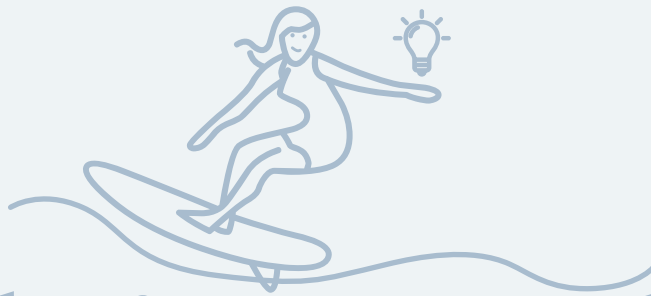


A large rectangular area with a light orange background and a grid of small orange dots, intended for writing a response to the reflection question.



# Reaktiver Modus

workwhile.de



# Proaktiver Modus

workwhile.de

