

Frage 1: Kannst du deine Ziele erfolgreich erreichen wenn du wütend bist?

Ja

Weiter geht es für dich mit

Lernprozess Stufe 5 und 6, unter Learning.

Nein

Weiter geht es für dich mit

Frage 2, unten.

Frage 2: Hast du für deine derzeitige Hürde eine Lösung bereit und fühlst du dich kompetent für deine erfolgreiche Umsetzung?

Frage dich ausserdem: Wie hoch schätzt du deine Erfolgchance in % ein?

Ja

Weiter geht es für dich mit

Lernprozess Stufe 4, unter Learning.

Nein

Weiter geht es für dich mit

Frage 3, auf der nächsten Seite.

Wir wünschen dir viel Spass und Flow



Frage 3: Weiss du, wie du mit Gefühlen umgehst? Wie du sie wahrnimmst und beschreibst?

Ja

Weiter geht es für dich mit
Frage 4, unten.

Nein

Weiter geht es für dich mit
Lernprozess Stufe 2, unter Learning.

Frage 4: Hast du die Emotionsregulation schon einmal erfolgreich angewendet?

Ja

Weiter geht es für dich mit einer kurzen
**Repetition im Lernprozess Stufe 2,
unter Learning.**

Nein

Weiter geht es für dich mit dem **Kurzvideo –
guten Moment des Lernens und Lern-
prozess Stufe 1, unter Learning..**

Wir wünschen dir viel Spass und Flow

