

DEIN STRÖMPLAN ZUM DRANBLEIBEN

Datum: _____

Für welchen Zeitraum möchtest du dein Strömprogramm planen?

Was ist dein Ziel für diesen Zeitraum?

- Einen oder mehrere Ströme/Griffe intensiver kennen lernen
- Ein Wohlfühlprogramm etablieren
- Ein oder zwei konkrete Projekte bearbeiten und zwar

Welche Ströme, Sicherheitsenergieschlösser, Finger, Spezialfunktionen... interessieren dich zurzeit besonders? Welche wären für dein Projekt gut geeignet?

Wieviel Zeit am Tag/in der Woche möchtest du dir fürs Strömen in der nächsten Zeit einräumen?

Wann und wie willst du das Strömen in deinen Alltag einbauen?

- ★ *Plane es so konkret wie möglich und sei dir selber gegenüber verbindlich.*
 - ★ *Gibt es regelmäßig wiederkehrende Zeiten, die für dich gut zum Strömen geeignet sind? Trage dir alternativ oder zusätzlich für die nächste Zeit konkrete Strömtermine in deinen Kalender ein.*
 - ★ *An welchen Orten willst du strömen? Platziere dort ggf. Erinnerungshilfen und lege dir Strömunterlagen, einen Wecker etc. bereit.*
-
-
-

Damit hast du die Dauer, die Inhalte und mögliche Umsetzungszeiten festgelegt. Erarbeite dir nun ein konkretes Programm. Schreibe für jeden Tag oder einen bestimmten Zeitraum auf, WANN du WAS WIE LANGE strömen möchtest. Behalte den Plan im Kopf oder leg ihn gut sichtbar hin. So brauchst du, wenn du Zeit hast zu strömen, nicht mehr lange über das WAS nachzudenken.

Möchtest du in der Zeit auf etwas besonders achten? Sind dir ganz bestimmte Erfahrungen oder Ergebnisse wichtig? Was ist noch hilfreich, um diese Phase für dich erfolgreich zu gestalten?

„Wenn der Plan nicht funktioniert, dann ändere den Plan. Aber niemals das Ziel.“



Du möchtest beim Strömen dranbleiben?

Das finde ich eine sehr gute Idee!

Auf meiner Seite www.ankeoltmann.de versuche ich dir genau dabei zu helfen.

Ich ströme selber seit 2001 und glaub mir, ich kenne sie alle: die Schwierigkeiten anzufangen, die Unsicherheiten, was ich strömen soll, die Fragen, ob das überhaupt was hilft...

Die Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen und den vielen Erlebnissen, die ich mit meinen KlientInnen und KursteilnehmerInnen teilen durfte, stelle ich dir gerne zur Verfügung.

So kann ich dir zwar nicht abnehmen, deine eigenen Erfahrungen zu sammeln, ich kann dich aber dabei begleiten und dir helfen, dass auch aus deinem Alltag das Strömen nicht mehr wegzudenken ist!

Dir fehlen noch Strömideen für deinen Strömplan?



Klick hier für mehr Informationen zum
SELBSTHILFEBUCH 1

Dann lerne die wichtigsten Grundlagen des Strömens und viele sehr allgemein anwendbare Ströme kennen. Im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 1](#) erhältst du Ströme und Strömgriffe, mit denen du für die allermeisten Gelegenheiten des Alltags gut gewappnet bist.



Klick hier für mehr Informationen zum
SELBSTHILFEBUCH 2

Willst du deine Hausapotheke um viele weitere Spezialgriffe erweitern, wirst du sicher im [Online-Kurs zum Selbsthilfebuch 2](#) fündig. Hier gibt es rund um die 26 „Sicherheits“-Energieschlösser jede Menge Wissenswertes und vor allem handfeste Strömtipps.