# ZEITMANAGEMENT – ARBEITSBLATT

## Die besten Stresskiller

Welche Übungen zum Zeitmanagement funktionieren bei dir am besten? Kombiniere auch gerne oder ändere sie ein wenig ab, so dass sie für dich persönlich optimal wirken. Vielleicht gibt es auch ein Verfahren, das dich besonders gut für das Training motiviert, und ein anderes, mit dem dir die lästigen Haushaltspflichten leichter von der Hand gehen? Schreib dir zu jeder Methode dazu, wofür du sie am liebsten einsetzt.

### Meine Top 5 der Zeitmanagement-Übungen

1. .....

.....

Hilft perfekt bei: .....

.....

2. .....

.....

Hilft perfekt bei: .....

.....

3. .....

.....

Hilft perfekt bei: .....

.....

4. .....

.....

Hilft perfekt bei: .....

.....

5. .....

.....

Hilft perfekt bei: .....

.....

«So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen» © 2013 Draksal Fachverlag GmbH

**SO WECKST DU MOTIVATION**
**Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen**
Richtig coachen – Band 1

156 Seiten, Großformat 21 x 21 cm, durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-105-2, Draksal Fachverlag GmbH, nur 19,90 €

# Bestellformular

**Du willst Begeisterung wecken?**
**Deine Sportler zu Bestleistungen motivieren?**
**Als Trainer selbst Vorbild sein?**

Dieses praktische Übungsbuch steckt voller Beispiele und Anleitungen für ein qualitativ hochwertiges Training, das Spaß macht!

Um zu bestellen, füllen Sie das Formular bitte **gut lesbar** aus und senden Sie es **per Fax an den Draksal Fachverlag:** (0321) 21 25 30 57. Alternativ können Sie auch gern per E-Mail bestellen: **bestellung@draksal-verlag.de**

**Ideal für Trainer aller Disziplinen:**
Armbrust – Bogen – Flinte – Gewehr – Laufende Scheibe – Pistole – Sommerbiathlon – Vorderlader

## Ihre Lieferanschrift

O Ja, hiermit bestelle ich _____ Exemplar(e) von «So weckst du Motivation» zum Preis von 19,90 € zzgl. Versand.

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)

## Ihre Rechnungsanschrift

O wie Lieferanschrift O abweichende Rechnungsadresse

Bei Abweichung tragen Sie bitte hier Ihre Rechnungsanschrift ein:

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)