



LEVEL UP
Du hast Potenzial

Du kennst das Prinzip des Erfolgstagebuchs: Es ist ein Hilfsmittel zur Feststellung von Zielen und Erfolgen. Gleichzeitig hilft es zu analysieren, welche Herausforderungen angegangen und welche Komfortzonen verlassen werden dürfen.

Dieses Worksheet hilft dir, die passenden Fragen zu stellen, um eine nachhaltige, positive Selbstreflexion vorzunehmen.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Lege bitte den Zeitraum fest, den du reflektieren möchtest.

heute / diese Woche/ diesen Monat / _____

1.	Was hat mich einem meiner Ziele näher gebracht?
2.	Wofür bin ich besonders dankbar?
3.	Welcher Herausforderung habe ich mich gestellt?
4.	Was habe ich gelernt?



LEVEL+JP
Du hast Potenzial

5.	Habe ich meine Komfortzone verlassen? (Wenn ja, wie fühle ich mich jetzt? Wenn nein, warum nicht?)
6.	Wen habe ich zum Lachen gebracht?
7.	Wem habe ich geholfen, eine Aufgabe/ ein Problem zu lösen?
8.	Welchen nervigen Aspekt habe ich aus meinem Leben verbannt?
9.	Welche drei Momente haben mich glücklich gemacht?
10.	Welchen Wunsch möchte ich mir morgen erfüllen?