

Die Freitagsreflexion



Photo: pexels.com

Sie möchten gern etwas verändern und suchen nach einer Möglichkeit, Ihr Ziel im Blick zu behalten?

Mit der „**Freitagsreflexion**“ fassen Sie 1x wöchentlich (das kann auch an jedem andere Wochentag sein) Ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen auf dem Weg zur Zielerreichung schriftlich zusammen. So bleiben Sie stets „auf Sendung“ und Ihre Fortschritte gut sichtbar.

Und zwar durch folgende Fragen...

1. Wo lag diese Woche meine oberste Priorität? Was hatte ich mir vorgenommen?
2. Wo war meine Aufmerksamkeit noch? Was hat sie abgelenkt?
3. Was hat diese Woche „gut“ geklappt? Was war ein deutlicher Unterschied zur letzten Woche? (Verhalten, Sichtweise, Gefühle...Bitte beschreiben Sie das „Gute“ konkret)

Die Freitagsreflexion

4. Was war mein Beitrag, dass es so gut geklappt hat?

5. Was hat diese Woche weniger gut geklappt? Nennen Sie ein Beispiel (Verhalten, Sichtweise, Gefühle...Bitte beschreiben Sie konkret)

6. Was war mein Anteil daran? Und was lerne ich daraus?

7. Welche Entwicklungsschritte bzw. Veränderungen habe ich bei mir festgestellt?

8. Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Probieren Sie es am besten gleich aus!