

Das Erfolgsjournal

Erfolge feiern & Selbstvertrauen stärken



Das **Bewusstmachen** und **Feiern persönlicher Erfolge**...

- stärkt unser **Selbstvertrauen** in unsere eigenen Fähigkeiten.
- fördert unsere **Motivation** und unseren Optimismus.
- hilft uns, **zukünftige Herausforderungen** zu meistern.



Nimm dir am Ende jeden Tages **5-10 Minuten** Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen und eigene **Erfolgserlebnisse in einem Erfolgstagebuch zu notieren**. Denke dabei nicht nur an große Erfolge (z. B. den Abschluss eines Projektes), sondern auch an kleinere alltägliche Erfolge (z. B. ein schwieriges, zielführendes Gespräch, das fokussierte Abarbeiten von To-Do's ohne Ablenkungen, die Laufrunde nach einem intensiven Tag).

Die folgenden Reflexionsfragen helfen dabei, sich die **eigenen Erfolgserlebnisse bewusst** zu machen:

<p>Was habe ich heute gut gemacht?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Worauf bin ich heute stolz?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Was war heute mein Tageshighlight?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Wofür bin ich heute dankbar?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry