

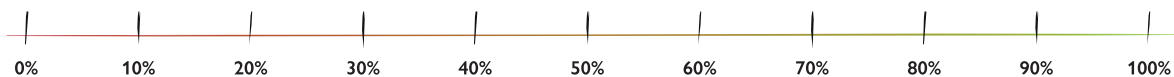
# MEINE WOCHENREFLEXION

Diese Woche hat das Motto:

Datum \_\_\_\_\_

Was war mein Fokus / meine oberste Priorität / mein wichtigstes Ziel in dieser Woche?

Wie viel Aufmerksamkeit habe ich diesem Thema gewidmet?



Wo war meine Aufmerksamkeit noch? Was hat sie abgelenkt?

Was hat diese Woche gut geklappt?

Wodurch habe ich dafür gesorgt, dass es so gut geklappt hat?

Was hat diese Woche „weniger gut“ geklappt?  
(Was genau heißt „weniger gut“?)

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

Auf meiner Zufriedenheitsskala von 0 „schreckliche Woche, ich bin total unzufrieden mit mir“ bis 10 „hervorragende Woche, besser hätte sie nicht sein können“ gebe ich dieser Woche eine



Was kann ich nächste Woche tun, um auf der Zufriedenheitsskala weiter oben zu sein?

Ich erkenne mich diese Woche an, indem ich...  
(eine kleine Belohnung, Wertschätzung, etwas, was mir Freude macht)