

Freitagsreflexion

Name:

Zeitraum:

- ✓ Was war mein Fokus/oberste Priorität/wichtigstes Ziel diese Woche?

- ✓ Wie hoch war mein Grad an Aufmerksamkeit darauf in Prozent? %
- ✓ Wo war meine Aufmerksamkeit noch? Was hat sie abgelenkt?

- ✓ Was hat diese Woche „gut“ geklappt? (Bitte begründen Sie, was Sie mit „gut“ meinen.)

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

- ✓ Was hat diese Woche „weniger gut“ geklappt? (Begründen Sie, was Sie mit „weniger gut“ meinen.)

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

- ✓ Mein Fazit für diese Woche lautet:

- ✓ 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:

- ✓ Ich anerkenne mich nach dieser Woche, indem ich ...