

# Freitagsreflektion

für die Woche \_\_\_\_\_

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

---

---

---

- Wie hoch war mein Grad an Aufmerksamkeit und Fokus darauf in %? \_\_\_\_\_

- Was habe ich in dieser Woche aktiv getan, um mein oberstes Ziel zu verwirklichen? Was hat gut funktioniert?

---

---

---

---

---

---

- Was hat meine Aufmerksamkeit von meinen Vorhaben abgelenkt? Was war mein Anteil daran, dass einige Aspekte weniger gut geklappt haben?

---

---

---

---

---

---

- Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) gebe ich dieser Woche eine \_\_\_\_\_

- Für meine nächste Woche nehme ich mir vor:

---

---

---

- Ich gebe mir selbst Anerkennung für diese Woche und diese Freitagsreflektion, indem ich:

---

---

---

Mein Tipp an Sie: Führen Sie die Freitagsreflektion wöchentlich zu einer festen Uhrzeit durch, um sie zum Ritual zu machen und eine konstante Verbesserung für sich zu erreichen. Vielleicht tragen Sie sich dafür einen Regeltermin in Ihren Kalender ein?