Mein Erfolgs-Tagebuch

- Notiere alle Arbeiten und Aufgaben, die du ausgeführt hast – auch belanglose wie aufräumen, Post erledigen, etc.
- Überleg, was dir gut gelungen ist gegenüber der bisherigen Routine.
- Nimm dir stets einen Moment Zeit, das Erledigte zu geniessen und dir Anerkennung zuzusprechen.
- Zum Beispiel «Toll, dass ich das erledigt habe!», «Besonders gelungen ist mir…». Wenn du diese kurze Feedbackpause nicht verspätet, sondern gleich nach der Erledigung einer Arbeit machst, kannst du das Feld ankreuzen. So unterstützt du optimal die Phase der inneren Erfüllung.

Tag

Zeit	Tätigkeiten	Erfolge, Fortschritte, Lob	Feedbackpause
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐