



## Übung – Erfolgstagebuch

### Erfolge und positive Erlebnisse wahrnehmen

- Nehmen Sie sich täglich - am Ende der Arbeit oder nach dem Abendessen - 5 Minuten Zeit.
- Legen Sie sich einen Block oder im Idealfall ein Tagebuch oder Notizbuch zur Seite.
- Reflektieren Sie Ihren Tag bezogen auf Berufsleben und Privatleben, indem Sie Ihre Erfolge des Tages und Ihre positiven Erlebnisse des Tages sammeln und wertschätzen.
- Schreiben Sie diese Erlebnisse täglich auf.
- Betrachten Sie regelmäßig nach einer Woche die Notizen der vergangenen Woche(n).

## **Beantworten Sie hierfür folgende Fragen:**

- 1) Was ist mir gut gelungen? Was war heute für mich ein Erfolg?**
  
- 2) Was habe ich (endlich) in Angriff genommen? Was habe ich (anders) gemacht und ausprobiert?**
  
- 3) Wofür wurde ich gelobt? Wofür habe ich mich selbst gelobt?**
  
- 4) Welche positiven Erlebnisse – auch ganz kleine – gab es heute? Worüber habe ich mich gefreut? Was hat Gelassenheit in mir ausgelöst?**

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und positive Überraschung beim Betrachten Ihrer Erfolge und positiven Erlebnisse im Alltag!

*Ihre Sabine Machowski*

P.S.: Wenn Sie sich mehr Unterstützung für Ihren Berufs- und Familienalltag wünschen, dann besuchen Sie meine Homepage!

[www.ressourcenfokus.de](http://www.ressourcenfokus.de)

Ich freue mich auf Sie!