

Der achtsame Wochenrückblick

- ➔ Trainiert positives Denken
- ➔ Idealerweise als Tagebuch fortlaufend geführt

10 Fragen, die Du Dir beim Wochenrückblick stellen kannst:

1. Was waren meine Erfolge diese Woche?

2. Was habe ich diese Woche gelernt?

3. Was waren meine größten Glücksmomente?

4. Was hätte ich diese Woche besser machen können? Wie kann ich mich nächste Woche verbessern?

5. Welche Gedanken nehmen momentan am meisten Platz ein?

6. Was sorgt bei mir derzeit für Unzufriedenheit und wie kann ich das ändern?

7. Wie zufrieden war ich auf einer Skala von 1 bis 10?

8. Habe ich mich genügend für meinen Körper und mein seelisches Wohlbefinden gesorgt? Habe ich zum Beispiel genügend geschlafen, getrunken, mich gesund ernährt? Habe ich mir auch Zeit für mich genommen?

9. Welche Aufgaben fressen aktuell zu viel Zeit? Welche Aufgaben machen mir Spaß, welche keinen?

10. Wovor habe ich derzeit am meisten Angst oder wovor drücke ich mich?

Viel Spaß und Erfolg!