



## Kurzbeschreibung & Zweck

Der Zweck von einem Erfolgsjournal als Methode besteht darin, positive Erfahrungen und Erfolge bewusst wahrzunehmen, festzuhalten und zu reflektieren. Es dient dazu, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, das Wohlbefinden zu fördern und als Instrument für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung zu dienen.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Rahmenbedingungen & Vorbereitung

**Du brauchst dafür:** im einfachsten Fall ein Notizheft bzw. eine Liste oder ein Dokument, wo ich meine Notizen erfassen kann

**Vorbereitung:** Keine notwendig

## Wofür gut geeignet?



Das Erfolgsjournal ist besonders gut geeignet, um das Bewusstsein für die eigenen Erfolge und positiven Erlebnisse zu schärfen. Es kann helfen, das Selbstvertrauen zu stärken, die Motivation aufrechtzuerhalten und eine positive Perspektive zu fördern. Es eignet sich für jeden, der daran interessiert ist, seine Erfolge bewusster wahrzunehmen und die eigene Entwicklung zu unterstützen und es kann sehr hilfreich bei der Sensibilisierung auf positive Aspekte und unterstützt die Entwicklung einer positiven Sichtweise & Haltung.

## Fragen und Antworten

### Frage 1: Wie führe ich ein Erfolgsjournal?

Ein Erfolgsjournal kann auf verschiedene Arten geführt werden, sei es in Form eines Tagebuchs, einer Liste oder einer digitalen Plattform. Es geht darum, regelmäßig positive Erfahrungen, erreichte Ziele oder persönliche Fortschritte festzuhalten.

### Frage 2: Wie oft sollte ich mein Erfolgsjournal aktualisieren?

Es gibt keine festgelegte Frequenz für die Aktualisierung des Erfolgsjournals. Es kann täglich, wöchentlich oder nach Bedarf erfolgen. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig bewusst Zeit nehmen, um Ihre Erfolge zu reflektieren und sie festzuhalten.

### Frage 3: Welche Arten von Erfolgen kann ich im Journal festhalten?

Im Erfolgsjournal können Sie verschiedene Arten von Erfolgen festhalten, sei es beruflich, persönlich, im Bereich der Gesundheit oder in Beziehungen. Es können große Meilensteine oder auch kleine Fortschritte sein, die Ihnen Freude oder Zufriedenheit bereiten.

### Frage 4: Welche Auswirkungen kann das Führen eines Erfolgsjournals haben?

Das Führen eines Erfolgsjournals kann positive Auswirkungen haben, wie zum Beispiel die Steigerung des Selbstvertrauens, die Förderung eines optimistischen Mindsets, die Stärkung der Resilienz und die Unterstützung des persönlichen Wachstums.



## Kurzbeschreibung & Zweck

Der Zweck von einem Erfolgsjournal als Methode besteht darin, positive Erfahrungen und Erfolge bewusst wahrzunehmen, festzuhalten und zu reflektieren. Es dient dazu, das eigene Selbstvertrauen zu stärken, das Wohlbefinden zu fördern und als Instrument für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung zu dienen.

## Ereignisse

Einsichten gewinnen

## Dimensionen

Selbstmanagement

## Aufwand

2 - gering

## Kompetenz

1 - Jeder

## Dauer

bis 1h

## Wie kannst Du es nutzen?

Schritt 1:

### positives Umfeld

Beginnen Sie mit einer positiven Einstellung - Setzen Sie sich in eine ruhige Umgebung und nehmen Sie sich Zeit, um sich auf das Führen des Erfolgsjournals einzustimmen. Schaffen Sie eine positive und offene Haltung.

Schritt 2:

### Erfolge sichtbar

Identifizieren Sie Ihre Erfolge - Denken Sie über Ihre vergangenen Erfolge nach, sei es beruflich oder persönlich. Schreiben Sie sie detailliert auf und reflektieren Sie, welche positiven Gefühle und Erkenntnisse sie Ihnen gebracht haben.

Schritt 3:

### Reflexion &

Analysieren Sie Ihre Erfolge - Betrachten Sie Ihre Erfolge genauer und analysieren Sie, welche Faktoren dazu beigetragen haben. Überlegen Sie, welche Fähigkeiten, Ressourcen oder Unterstützung Sie genutzt haben, um erfolgreich zu sein. Suchen Sie nach Ihrem Erfolgsmuster. Vielleicht entdecken Sie hilfreiche Ansätze dadurch!

Schritt 4:

### Aus Stärken Ziele

Setzen Sie sich neue Ziele - Basierend auf Ihren Erfolgen können Sie sich neue Ziele setzen. Schreiben Sie auf, welche Ziele Sie erreichen möchten und welche Schritte Sie unternehmen können, um sie zu verwirklichen. Welche Ihrer Stärken & Erfolgsmuster können Sie dafür nutzen und anwenden?

Schritt 5:

### Erfolgs-Mindset

Regelmäßige Reflexion und Aktualisierung - Führen Sie das Erfolgsjournal regelmäßig und nutzen Sie es als Werkzeug zur kontinuierlichen Reflexion. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Ihre Erfolge zu aktualisieren, zu reflektieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Notieren Sie alles was Ihnen wichtig ist.



Deine Notizen