

Übungsblatt zu Kapitel 1: Erkenne dich selbst

Definiere deinen Erfolg: Schreibe auf, was Erfolg für dich bedeutet. Ist es Reichtum, Freiheit, Glück, Gesundheit, eine liebende Familie, berufliche Karriere oder eine Kombination davon? Sei so konkret wie möglich und richte deinen inneren Kompass danach aus.

Analyse deiner Geschichten: Wie enden deine Geschichten typischerweise? Über oder unter dem Ausgangszustand? Denk zurück an die letzten drei Tage und schreibe auf, welche Konflikte du erlebt hast. Welche davon hast du erfolgreich gemeistert und welche nicht? Analysiere, warum manche Situationen erfolgreich waren und andere nicht.

Diamantkette reflektieren und schleifen: Durch ehrliche Selbstreflexion lernst du aus negativen Erfahrungen und wachst zur besten Version deiner selbst. Schreibe auf, was du aus diesen Erlebnissen lernen kannst und welche Fähigkeiten du dir noch aneignen musst, um sie künftig in positive Erinnerungen zu verwandeln. So ersetzt du trübe Glasdiamanten durch strahlende Storybrillanten.

Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:

erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen