

Übungsblatt zu Kapitel 12: Verwandle Stress in Flow

Zielanalyse: Frage dich: „Welche Ziele habe ich beruflich und privat? Habe ich sie selbst gesteckt oder wurden sie mir vorgegeben? Sind sie im Vergleich zu meinen Fähigkeiten zu niedrig, zu hoch oder angemessen schwer?“ Setze dir ein Ziel, bei dem du 80 % des Weges im Kopf durchdenken kannst, und lasse dir Raum für die letzten 20 %, um Konflikte zu bewältigen.

Perfektionismusfallen erkennen: Überlege dir eine aktuelle Aufgabe, die du aufschiebst. Empfindest du dabei Perfektionismusdrang? Nutze das magische Dreieck (Zeit, Qualität, Aufwand) und entscheide, welches Kriterium dir am wichtigsten ist. Passe die anderen beiden Kriterien an, um pragmatisch voranzukommen.

Reflexion zu Erwartungen und Motivation: Notiere eine Situation, in der du ein Ziel verfehlt oder Erwartungen nicht erfüllt hast. Warst du enttäuscht? Hat es dich dazu motiviert, dein Verhalten anzupassen? Schreibe drei Lösungsansätze, die du beim nächsten Mal ausprobieren kannst.

Flow-Elemente in Tätigkeiten integrieren: Wähle eine Tätigkeit, die dich zu deinen Ergebnis- und Rollenzielen bringt. Falls sie monoton ist, füge Flow-Elemente hinzu: schnelles Feedback, Freude am Tun und völlige Fokussierung. Beobachte, wie sich dein Bild der Tätigkeit und deine Leistung verändern.

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