Übungsblatt zu Kapitel 13: Schneller zum Erfolg mit der Lerntreppe

Reflektiere deine aktuellen Stufen auf der Lerntreppe: Überlege dir für jede Stufe der Lerntreppe (unbewusste Unfähigkeit, bewusste Unfähigkeit, bewusste Fähigkeit, unbewusste Fähigkeit) eine Kompetenz, bei der du dich auf dieser Stufe befindest. Wie fühlst du dich, wenn du die jeweilige Kompetenz zur Lösung einer Aufgabe benötigst? Wie kannst du die Fähigkeit verbessern, um künftig schneller Chancen ergreifen zu können?

Hinterfrage Überzeugungen und entlerne: Überlege dir, welche Überzeugungen oder Methoden in deinem beruflichen oder persönlichen Leben du hinterfragen möchtest, um Platz für neues Wissen zu schaffen. Was kannst du entlernen, um dich weiterzuentwickeln? Welche neuen Fähigkeiten möchtest du dir aneignen, um in deinen Wunschrollen voranzukommen?

© Copyright Businesshelden GmbH | Sven Emmrich
Dieses Übungsblatt ist Teil des **Drehbuchs für dein erfolgreiches Leben**.
Das Videotraining findest du auf erfolgsdrehbuch.de. Für das volle Programm bestelle das Buch z.B. bei Amazon.

Entwickle eine Routine für deine Psychohygiene: Plane tägliche Zeitblöcke für Selbstreflexion und mentales Aufräumen ein. Notiere während dieser Zeitblöcke deine Gedanken, Erfolge und Konflikte in einem Erfolgsjournal. Gehe spazieren und nutze die Memofunktion deines Smartphones, um deine Gedanken festzuhalten. Nutze Meditation oder ähnliche Techniken, um dich von mentalem Ballast zu befreien.

Führe eine Grundreinigung auf deinem mentalen Dachboden durch: Räum deinen mentalen Dachboden gründlich auf, um mentale Ballast loszuwerden und dein mentales Immunsystem zu stärken. Reflektiere regelmäßig deine Gedanken und Entscheidungen, um Klarheit und Konzentration zu fördern.

© Copyright Businesshelden GmbH | Sven Emmrich
Dieses Übungsblatt ist Teil des **Drehbuchs für dein erfolgreiches Leben**.
Das Videotraining findest du auf erfolgsdrehbuch.de. Für das volle Programm bestelle das Buch z.B. bei Amazon.

Hinterfrage eine tief verwurzelte Überzeugung: Identifiziere eine Überzeugung, die du überprüfen möchtest. Recherchiere aktuelle Informationen zu diesem Thema und prüfe, ob deine Überzeugung noch gültig ist. Entwickle eine aktualisierte Sicht und reflektiere, wie sich diese auf deinen Erfolg auswirkt.

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

© Copyright Businesshelden GmbH | Sven Emmrich
Dieses Übungsblatt ist Teil des **Drehbuchs für dein erfolgreiches Leben**.
Das Videotraining findest du auf erfolgsdrehbuch.de. Für das volle Programm bestelle das Buch z.B. bei Amazon.