

Kleine Erfolge sichtbar machen



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WAS HABE ICH GESCHAFFT?

- ☐ Ich nehme erledigte Aufgaben bewusst wahr.
- ☐ Ich sehe Fortschritt statt nur Ergebnisse.
- ☐ Ich erkenne kleine Verbesserungen.
- ☐ Ich würdige schwierige Schritte.
- ☐ Ich sehe, was heute besser lief.

WAS ÜBERSEHE ICH OFT?

- ☐ Ich nehme Selbstverständliches nicht als wertlos.
- ☐ Ich vergleiche mich weniger mit anderen.
- ☐ Ich relativiere Erfolge nicht sofort.
- ☐ Ich sehe auch unsichtbare Arbeit.
- ☐ Ich erkenne Lernen als Fortschritt.

WIE MACHE ICH FORTSCHRITT SICHTBAR?

- ☐ Ich halte kleine Erfolge regelmäßig fest.
- ☐ Ich überprüfe erreichte Zwischenziele.
- ☐ Ich dokumentiere wichtige Fortschritte.
- ☐ Ich teile Erfolge, wenn es sinnvoll ist.
- ☐ Ich nutze Erreichtes als Orientierung.

ZUM SCHLUSS



Welchen kleinen Erfolg habe ich zuletzt zu schnell abgehakt?

.....

.....