

Erfolgsjournal

Titel: _____

Datum: _____

Wie fühle ich mich heute?



UNSICHER/GESTRESST \longleftrightarrow ENTSPANNT/SOUVERÄN

Erfolge des Tages:

Meine Ziele für diesen Tag:

Herausforderungen des Tages:

Stärken und Ressourcen, die ich heute einsetzen konnte:

Gesamtreflexion: Was war heute besonders wichtig für mich?