



Freitags-Ritual

Name:

Zeitraum:

Was war mein Fokus/oberste Priorität/wichtigstes Ziel diese Woche?

Wie hoch war mein Grad an Aufmerksamkeit darauf in Prozent?

Wo war meine Aufmerksamkeit noch? Was hat sie abgelenkt?

Was hat diese Woche „gut“ geklappt? (Was meinst Du mit „gut“?)

Wodurch habe ich dafür gesorgt, dass es so gut geklappt hat?

Was hat diese Woche „weniger gut“ geklappt? (Was meinst Du mit „weniger gut“?)

Was war mein Anteil daran? Und was lerne ich daraus?

Mein Fazit für diese Woche lautet:

Auf meiner Zufriedenheitsskala von 0 „schreckliche Woche, ich bin total unzufrieden mit mir“ bis 10 „hervorragende Woche, besser hätte sie nicht sein können“ gebe ich dieser Woche eine:

Ich anerkenne mich nach dieser Woche, indem ich ...