

Persönliche Tagesschau erproben 5 Minuten pro Tag, die sich lohnen

Bitte lesen Sie sich folgenden Fragen durch und beantworten Sie in den nächsten Tagen jeweils 2-3 Fragen der Liste.

Bringen Sie die Tabelle mit Ihren Antworten ausgedruckt zum Kurs mit.

Impulse zur Einübung in die persönliche Tagesschau Ziele: Wichtiges erkennen, verstehen, umsteuern, Training in Erfolgs- und Misserfolgsbewältigungskompetenz	Beantworten Sie in den nächsten Tagen nach und nach die Fragen.
1. Was ist das Wichtigste, was Sie heute getan haben? Wie haben Sie das Erledigte wertgeschätzt?	
2. Was ist das Wichtigste, was sie heute unterlassen/aufgeschoben haben? Wie kam es zum Unterlassen? Konsequenz für morgen?	
3. Wo haben Sie heute Lebenskraft getankt? Wo haben Sie heute Last und Frust abgeladen? Neue Ideen für morgen?	
4. Für wen haben sie heute primär gelebt: für Mitmenschen für bestimmte Aufgaben, für sich selbst? Wollen Sie die Gewichtung morgen etwas verschieben? Wer oder was hindert Sie daran?	
5. Wenn Sie in einer Szene des Tages nur Ihr eigenes Verhalten neu spielen könnten, welche Szene würden Sie wählen und wie hieße die neue Regieanweisung?	
6. Was können Sie heute über sich und die Welt lernen? Ist die Erkenntnis langfristig hilfreich oder zu einseitig? Welche offene Frage sollten Sie nicht aus dem Blick verlieren?	
7. Was wollen Sie morgen bewusster anders machen? Nach welchem Motto wollen sie morgen bewusster leben? Warum ist das wichtig?	
8. Wofür können Sie heute dankbar sein? Spüren Sie die Dankbarkeit?	
9. Raum für eine eigene Fragen zur Tagesreflexion	