

## ANLEITUNG ERFOLGSTAGEBUCH

### *Sieh deine Stärken*



**1. 5 Minuten:** Nimm dir zum Abschluss deines Arbeitstages fünf Minuten Zeit.

**2. Drei gute Dinge:** Erinner dich in Gedanken an drei Dinge, die heute in deinem Arbeitstag gut liefen. Vielleicht musst du kurz überlegen – aber dir wird etwas einfallen. Es kann eine kleine Sache gewesen sein. Vielleicht ein gutes Gespräch, ein erster Schritt in einer größeren Aufgabe oder schlicht, dass ihr im Team die Nerven in einem bestimmten Moment bewahrt habt. Notiere diese drei Begebenheiten mit einigen Stichworten.

**Vermutlich hebt das schon deine Laune – doch die Übung geht noch weiter:**

**3. Mein Anteil:** Nun frage dich: Was war mein Anteil daran, dass die Sache gut lief? Vielleicht hast du etwas gut vorbereitet und deshalb lief eine Kommunikation gut. Oder du hast deine Rolle klar und gut ausgefüllt. Oder du hast den Überblick bewahrt ...

**4. Meine Stärke:** Notiere dir auch hier kurz, was dein Anteil am Gelingen war. Achte darauf, dass du möglichst aktiv formulierst, was du getan hast oder wie du dich eingebracht hast. Also eher: "Das Gespräch verlief gut, weil ich die richtigen Rückfragen gestellt habe und ruhig geblieben bin." statt "Das Gespräch verlief gut, weil keiner Ärger wollte."

**Das ganz dauert nicht länger als 5 bis 10 Minuten.**

Wenn du diese kleine Routine auch nur eine Woche lang beibehältst, wirst du erstaunt sein, welche Fähigkeiten und Stärken du entdeckst, wenn du dir deine kleineren und größeren Erfolge noch einmal durchliest.

**Viel Freude und interessante Erkenntnisse mit deinem Erfolgstagebuch**