



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 19
Reflektion

Tag 19 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Reflektiere von Zeit zu Zeit, wie Du in verschiedenen Situationen agierst. Gehe in die Vogelperspektive und beobachte Dich. Was siehst Du, was erkennst Du, wie bewertest Du es und warum bewertest Du es so. Lässt es sich anders bewerten und somit eine andere Erkenntnis daraus ziehen? Was lehrt Dich das? Alles ganz nach dem Motto: Der Tag ist Dein Freund oder Dein Lehrer.

Der Ablauf könnte/sollte so sein:

Handlung – Tun

Pause

Reflektion

Bewertung

Erkenntnis

Neuer Anlauf

Handlung – TUN



40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

Diese sieben Schritte kannst bzw. solltest Du öfter wiederholen.

Nimm Dir die Zeit, Erkenntnisse zu sammeln und Dir darüber klar zu werden, was gerade passiert. Lass Erkenntnisse ganz bewusst entstehen und fordere sie heraus.

