

Dein Erfolgs-Journal – Anleitung & Nutzung

Was ist das Erfolgs-Journal?

Das Erfolgs-Journal ist Dein täglicher Begleiter, um Dich selbst an Deine Fortschritte zu erinnern. Es hilft Dir, Deine Erfolge – ob groß oder klein – bewusst wahrzunehmen und aufzuschreiben.

So stärkst Du Schritt für Schritt Dein Selbstvertrauen, Deinen Fokus und Dein inneres Wachstum.

Es ist kein Pflichtprogramm, sondern ein Geschenk an Dich: ein sicherer Ort, an dem Du siehst, wie viel Du schon geschafft hast – und wie stark Du wirklich bist.

1. Dein täglicher Ablauf

- Nimm Dir einmal am Tag ein paar Minuten Zeit.
- **Schreibe mindestens 5 Erfolge auf – egal, ob groß oder klein.**
- Alles, was Dich ein Stück weitergebracht hat, zählt.

Beispiele:

- ✓ Eine Aufgabe erledigt
- 😊 Jemandem ein Lächeln geschenkt
- 🏃 Sport gemacht
- 💡 Eine gute Idee gehabt
- 🌸 Etwas Gutes für Dich getan

2. So machst Du es zu Deinem Ritual

- Suche Dir einen festen Zeitpunkt (morgens oder abends).
- Schaffe Dir eine kleine Wohlfühl-Atmosphäre: Kerze, Tee, ruhige Musik oder ein schöner Platz.
- Sage Dir: „Diese Zeit gehört mir – und ich bin es wert.“

3. Inspiration für Deine Einträge

Wenn Dir einmal nichts einfällt, helfen Dir Fragen wie:

- „Wofür bin ich heute dankbar?“
- „Was habe ich gestern gelernt?“
- „Warum ist dieser Tag eine Chance für mich?“

Du kannst Dich auch an den 5 Lebensbereichen orientieren:

🌱 Gesundheit – 👤 Beziehungen – 💼 Beruf – 💰 Finanzen – ❤️ Gefühle – ✨ Spiritualität

4. Übungen für mehr Klarheit

- Nutze Dein Journal nicht nur für tägliche Einträge, sondern auch für tiefere Reflexionen.
- Schreibe Deine Stärken und Talente auf.
- Notiere Deine größten bisherigen Erfolge – und welche Fähigkeiten Du dafür gebraucht hast.
- Reflektiere erfüllte Träume: Was Du schon einmal geschafft hast, kannst Du wieder schaffen

5. Umgang mit schwierigen Tagen

Es gibt Momente, da fällt es schwer, Erfolge zu sehen – und das ist völlig in Ordnung.

- Sei liebevoll mit Dir.
- Sag Dir: „Heute war anderes wichtiger. Morgen starte ich neu.“

Oft hilft es, an solchen Tagen wenigstens einen Grund zur Dankbarkeit aufzuschreiben.

6. Zusätzliche Tipps

- Markiere besondere Erfolge mit Farben.
- Blättere regelmäßig in alten Einträgen – sie zeigen Dir, wie weit Du gekommen bist.
- Frage Dich immer wieder: „Welche Stärken haben mir schon oft geholfen?“

So erkennst Du Dein ganz persönliches Erfolgsmuster.

💎 Dein Erfolgs-Journal ist Dein täglicher Beweis, dass Du wachsen kannst, stark bist und alles in Dir trägst, was Du brauchst.

Und vergiss niemals: Du bist ein wunderbarer Mensch, einzigartig, wertvoll.

❤️ *Du bist es wert, geliebt zu werden* ❤️

Herzliche Grüße

Christopher Marquardt



