



FRAUEN  
SCHAFFEN

Reflektions  
**WORKBOOK**

*deine  
Selbstführung*

IN 2022



# Selbstführung

2. QUARTAL

## WIR SPRECHEN ÜBER

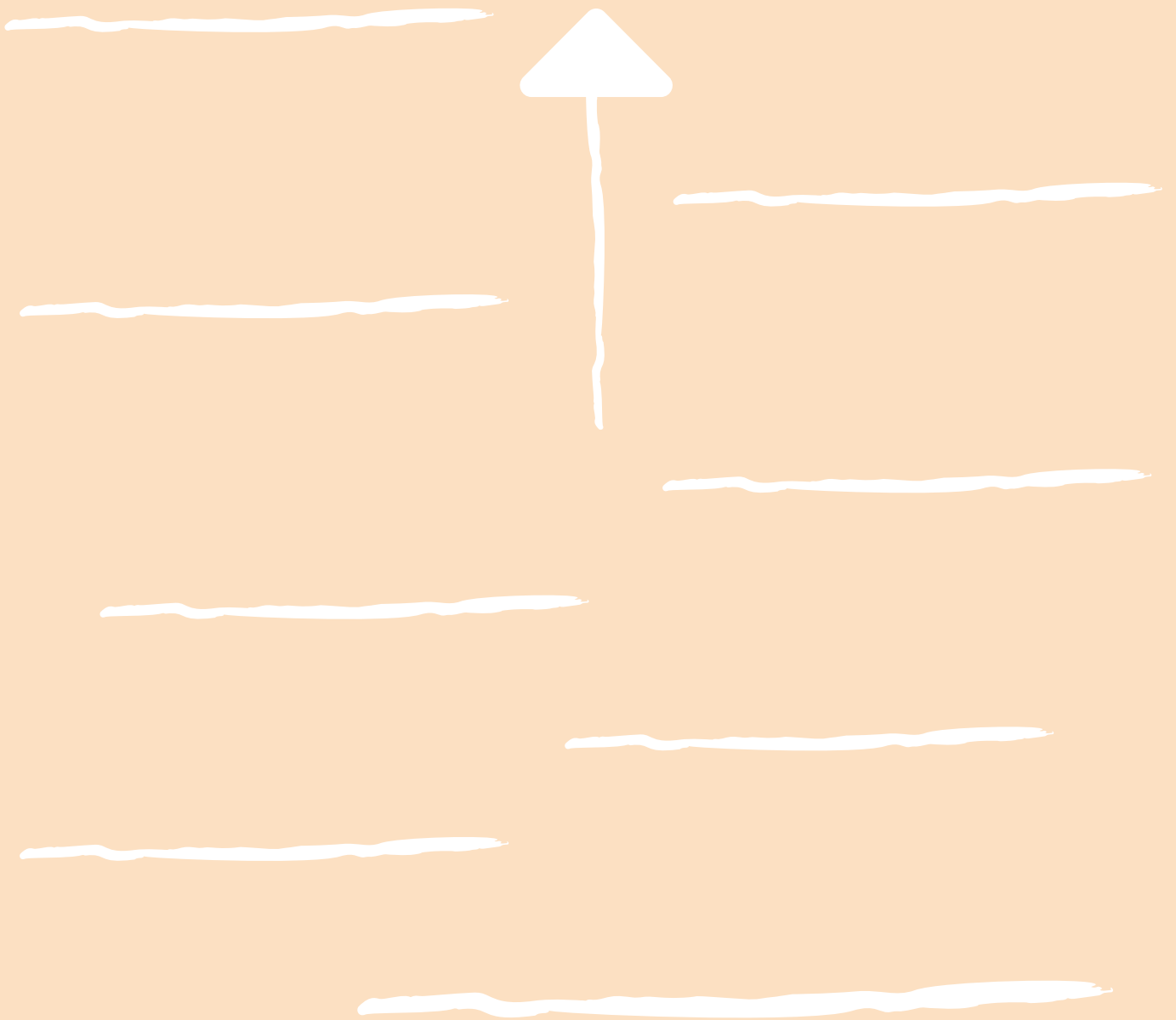
- FOKUS
- ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN
- UNTERSTÜTZUNG HOLEN
- SELBSTFÜRSORGE
- ME-TIME
- ZEITMANAGEMENT
- EIGENMOTIVATION



WAS MÖCHTEST DU DAVON ERREICHEN

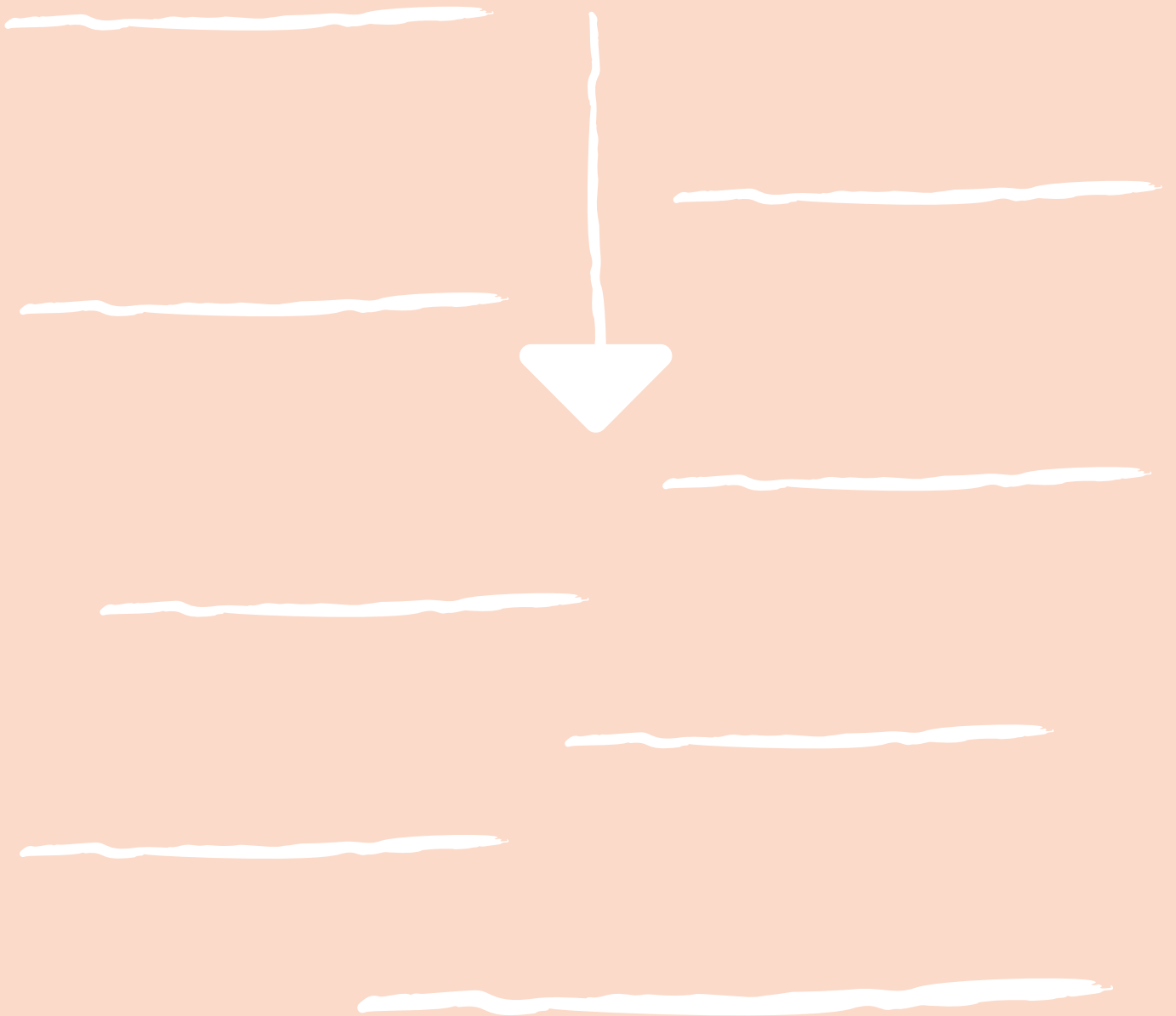
# was gibt

DIR ENERGIE



# was nimmt

DIR ENERGIE



SCHREIBE ALLES AUF - WERFE DANN DAS BLATT IN DEN  
MÜLL ODER VERBRENNE ES.

# Fokus

AUF DEINE STÄRKEN

WAS KÖNNTEST DU TUN, UM DEINE  
STÄRKEN NOCH MEHR ZU FOKUSSIEREN?

→ ICH KANN

→ ICH KANN

→ ICH KANN

→ ICH KANN

# Unterstützung

HOLEN

WORIN BRAUCHST DU UNTERSTÜTZUNG?  
WER ODER WAS KANN DIR HELFEN.

Finanzelle Unterstützung

---

---

Mentale Unterstützung

---

---

Soziale Unterstützung

---

---



# SELBSFÜRSORGE

was tust du für dich selbst

Wie geht  
es mir?

---

Wie fühle  
ich mich  
gerade?

---

Wie fühlt  
sich mein  
Körper an?

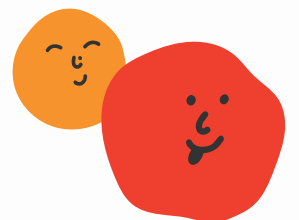
---

Was  
beschäftigt  
mich?

---

Was brauche  
ich zur  
Entspannung?


---



# -me Time-

*nimm dir Zeit für dich*

SCHREIBE AUF, WAS DIR SELBST GUT TUT.



A light gray rectangular area representing a piece of paper, tilted slightly. It features ten horizontal gold-colored lines for writing. A dark blue pushpin with an orange top is pinned to the top right corner of the paper.



erfolgreiches Zeitmanagement ist  
**SICH SELBST BESSER ZU  
MANAGEN UND SEINE AUFGABEN  
EFFEKTIV ZU STRUKTURIEREN**



- TO-DO-LISTEN SCHREIBEN
- TEILE DEINE ZEIT EIN
- UNTERTEILE DEINE AUFGABEN
- SETZE ZWISCHENSCHRITTE FÜR DICH
- PRIORITÄTEN KLAR FÜR DICH SETZEN
- STARTE BEREITS MORGENS POSITIV IN DEN TAG
- NUTZE DEINEN ABEND ZUM REFLEKTIEREN
- GUTER SCHLAF FÜHRT ZU MEHR TADAAAS

**WAS DAVON MACHST DU BEREITS?**

**WORAN FEHLT ES NOCH?**

# EIGENMOTIVATION - DAS BIST DU SELBST

Dein bester Antrieb bist du. Schreibe deine Ziele auf.

Ich möchte folgendes groß  
machen,

Ich fokussiere mich, weil

Ich schaffe das, weil

Ich kann das bewegen, weil

Ich ziehe das durch, weil

Ich liebe das, was ich tue, weil