

01

DAS „STOP-START-WEITER“-PRINZIP

- **Stop:** Was möchtest du zurücklassen, weil es dich belastet?
- **Start:** Welche neuen Projekte oder Gewohnheiten willst du ausprobieren?
- **Weiter:** Was hat super funktioniert und soll so bleiben?
- Diese Liste gibt dir Klarheit mit Hilfe von nur drei Worten.

02

WERTVOLLE LEKTIONEN

- Schreibe auf, welche Lektionen dir Fehler, Krisen oder Niederlagen beigebracht haben.
 - Welche Fähigkeiten und Stärken hast du dadurch entwickelt?
 - Überlege, wie du diese Learnings nutzen kannst.

03

ERFOLGS-CHECKLISTE

- Erstelle eine Liste deiner größten Erfolge – und vergiss nicht, auch die kleinen Siege aufzuschreiben! Sie zeigen dir, wie weit du gekommen bist und geben dir Motivation für deine nächsten Ziele.

Lust auf mehr Informationen?

Einfach den QR-Code scannen und
weitere Tipps downloaden!



kontakt

COACH, AUTOR & SPEAKER

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

+49 (0) 7726 336 36 20

info@thomas-bank.com