

Selbstreflexion: Retrospektive als Rückblick, um verbesserungswürdige Aspekte für dich zu identifizieren und zu bearbeiten

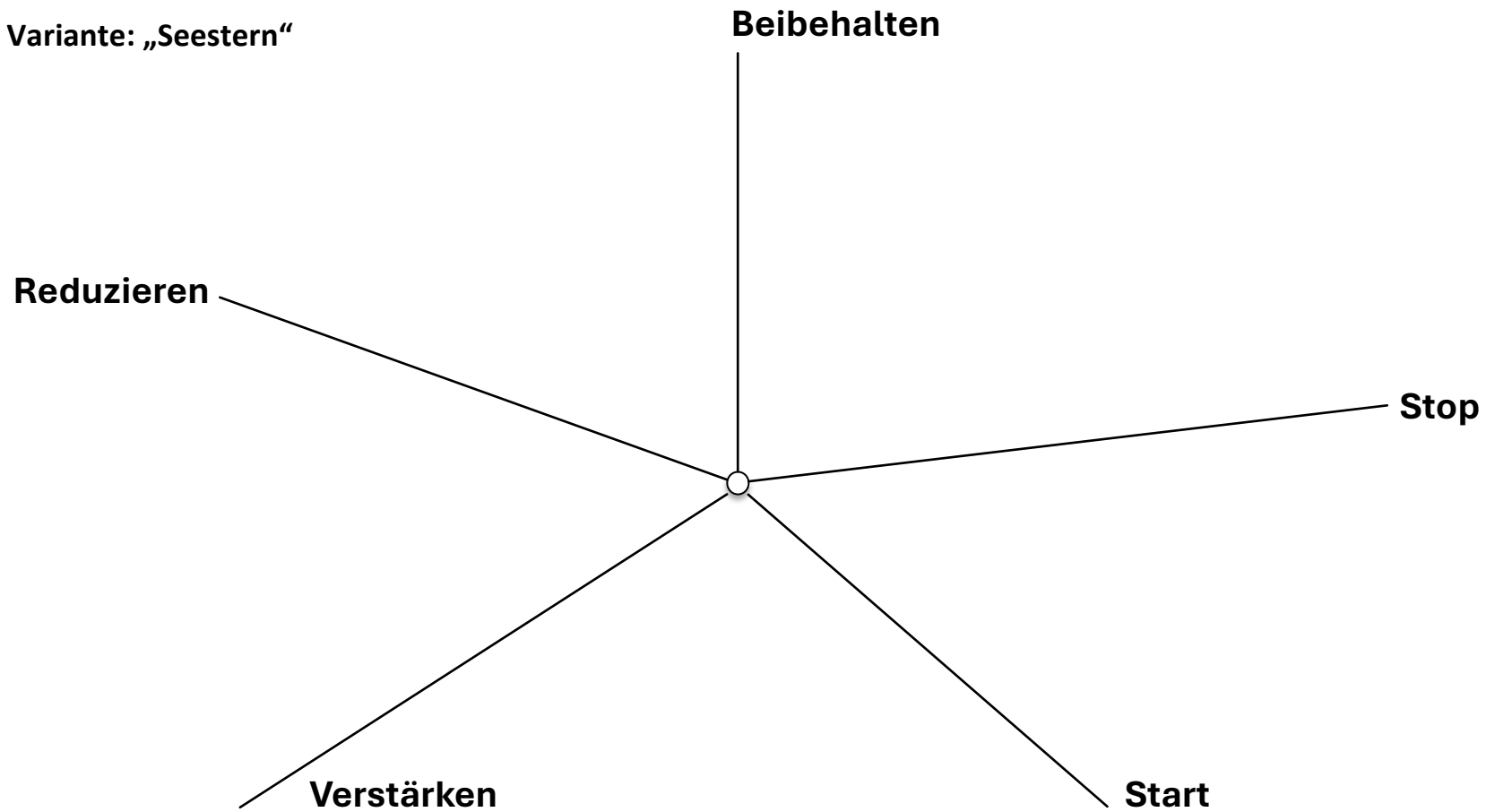
Dieses Übungsanleitung dient der Selbstreflexion zum Newsletter 1. Januar 2025.

Technik 1: Start – Stop – Keep

| Start | Stop | Keep |
|-------|------|------|
| | | |

Selbstreflexion: Retrospektive als Rückblick, um verbesserungswürdige Aspekte für dich zu identifizieren und zu bearbeiten

Variante: „Seestern“



Selbstreflexion: Retrospektive als Rückblick, um verbesserungswürdige Aspekte für dich zu identifizieren und zu bearbeiten

Hinterfragen deiner priorisierten Aspekte:

| Neuer / verbesserungswürdiger Aspekt | Nutzen für dich? Was wird dadurch möglich? | Wenn du es schon einmal versucht hast: Was hat dich bislang gehindert? Was fehlt(e) zur Umsetzung? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |