

30-TAGE-CHALLENGE

Selbstführung in kleinen Schritten mit großer Wirkung

Selbstführung entsteht nicht an einem einzigen Tag. Sie entwickelt sich durch kleine, bewusste Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen. Nutze diesen Reflexionsbogen an 30 aufeinanderfolgenden Tagen. Nimm dir morgens zwei Minuten und abends fünf Minuten Zeit. **Beobachte nicht, ob du perfekt bist – sondern ob du bewusster wirst.**

Tag-Nr.

Morgens – Bewusst starten

Meine Intention für heute:

.....
.....
.....

Meine drei wichtigsten Prioritäten:

1

2

3

Abends – Mein Tagesrückblick

Mein Energie-Check

- ☐ Heute habe ich Energie gewonnen.
- ☐ Heute habe ich bewusst Pausen gemacht.
- ☐ Heute habe ich meine Grenzen respektiert.
- ☐ Heute habe ich Freude erlebt.
- ☐ Heute habe ich mir selbst etwas Gutes getan.

Mein Mut-Moment

- ☐ Ich habe Nein gesagt, als es wichtig war.
- ☐ Ich habe Feedback gegeben.
- ☐ Ich habe Hilfe angenommen oder angeboten.
- ☐ Ich habe eine schwierige Frage gestellt.
- ☐ Ich habe jemanden wertgeschätzt.
- ☐ Ich habe Verantwortung übernommen.

Mein persönlicher Mut-Moment:

Was war heute meine Intention?

Welche Wirkung hatte mein Verhalten auf andere?

Was möchte ich morgen bewusst anders machen?

Mein Versprechen an mich selbst für morgen:

Ich möchte bewusster

Ich möchte mutiger

Ich möchte häufiger

Ich möchte loslassen

Mein wichtigster Satz für morgen:

Nach 30 Tagen – schau zurück: Was hat sich an meinem Verhalten verändert? Welche Wirkung nehme ich heute bewusster wahr? Welche neue Gewohnheit möchte ich beibehalten? Nicht Perfektion verändert unser Leben – sondern bewusstes Handeln, jeden einzelnen Tag.

