



CHECKLISTE: TAGES- UND WOCHENRÜCKBLICK

1. „Die handfeste Tagesschau“

Mit einer ganz einfachen Technik können Sie an einer Hand ablesen, wie erfolgreich Ihr Tag war. Jeder Finger stellt Ihnen ganz konkrete Fragen zu Ihrem Tag:



Daumen – oder: Denkergebnisse: Welche neuen Erkenntnisse hat der Tag gebracht?

Zeigefinger – oder: Zielerreichung: Wie bin ich heute meinen Zielen näher gekommen?

Mittelfinger – oder: Mentalität: Wie war meine Stimmung heute?

Ringfinger – oder: Ratgeber: Womit habe ich heute anderen geholfen/ Rat gegeben?

Kleiner Finger – oder: Körper: Was habe ich heute für Gesundheit und Körper getan?

2. Hilfreiche Fragen zum Wochen-Rückblick:

Jeder Arbeitstag und jede Woche ist eine „Lerneinheit“ zur Frage, wie ich meine Arbeit lange und gesund machen kann. Mit bewussten Auswertungen und Rückblicken kann ich ganz konkret etwas tun, um gut abzuschließen und abzuschalten, und auch zum Auffinden von den kleinen Alltags-Erfolgen und den Ansatzpunkten zur Verbesserung. (Anmerkung: Wochenrückblick-Halten geht auch super im Team!)

Rückblicks-Fragen	Meine Notizen:
▪ Was waren die Highlights dieser Woche? Erfreuliche Situationen, gelungene Schritte, stärkende Momente?	
▪ Was waren die Tiefpunkte dieser Woche? Was war schwierig, mühsam, erfolglos – und wie bin ich damit umgegangen, was hab ich damit gemacht?	
▪ Was konnte ich alles erledigen und abschließen? Auf welche Aktivitäten hätte ich verzichten können („Umsonstiges“)?	
▪ Was ist offen geblieben – wann mach ich`s? (auf passenden Termin legen statt schieben!)	
▪ Was habe ich gut gemacht? Was würd ich wieder so machen?	
▪ Rückmeldungen: was hab ich gehört (Feedback bekommen) und wem hab ich Feedback gegeben?	
▪ Ausblick: Was ist wichtig für die nächste Woche? Worauf freu ich mich schon?	