



01

ERFOLGE BEWUSST WAHRNEHMEN UND FEIERN.

Nimm dir 5 Minuten Zeit am Ende des Tages oder der Woche. Schreibe drei Dinge auf, die du heute oder diese Woche erreicht hast – egal wie groß oder klein. Es können abgeschlossene Aufgaben, gute Entscheidungen, kreative Ideen oder positive Begegnungen mit Kollegen sein.

Worauf bin ich stolz? Wie oft nimmst du deine eigene Leistung wahr?