



# Das Erfolgsjournal – Erfolge feiern und Selbstbewusstsein stärken

Das Bewusstmachen  
und Feiern persönlicher  
Erfolge...



**hilft dabei,**

- das Selbstvertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten zu stärken.
- unsere Motivation und unseren Optimismus zu fördern.
- zukünftige Herausforderungen zu meistern.



# B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit, um eigene Erfolgserlebnisse in einem Erfolgsjournal zu notieren. Denken Sie dabei auch an kleine, alltägliche Erfolge.

|                                                                   |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>Was habe ich heute gut gemacht?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>    | <p>Worauf bin ich heute stolz?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>  |
| <p>Was war heute mein Tageshighlight?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <p>Wofür bin ich heute dankbar?</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |



Hier geht's zu den  
Arbeitsblättern & Videos!