

TOOLBOX

Checkpoints - Dein regelmäßiger Selfcheck-In

#Essenzen + Transfer



RÜDIGER empfiehlt Dir, regelmäßige Checkpoints zu machen, auch wenn es Dir gerade gut geht und Du den Anlass dafür gar nicht siehst.

Nimm Dir ein ode zweimal im Jahr einen Tag (oder auch nur ein paar Stunden) Zeit, begib Dich alleine an einen angenehmen Ort, an dem Du störungsfrei reflektieren kannst und beantworte Dir folgende Fragen:

- Wie geht es mir gerade?
- Spüre ich irgendwo Druck?
- Gibt es manchmal Situationen, in denen ich glaube, dass ich nicht gut bin?
- Kann ich klar denken oder werde ich schnell abgelenkt?
- Tue ich genug für meine 4 Grundkomponenten (Bewegung, Ernährung, soziale Kontakte und Schlaf) in meinem Leben?
- Wann habe ich das letzte Mal etwas Neues ausprobiert?
- Was begeistert mich?
- Was tut mir momentan richtig gut? Wann bin ich wirklich im Flow?
- Was raubt mir Kraft?
- Wie spreche ich mit mir selbst? Benutze ich nette Wörter oder werte ich mich eher ab?
- Wo kann ich mir mehr Hilfe suchen?
- Inspiriert mich meine Umgebung oder kann ich etwas an ihr verändern?
- Wo stand ich zu diesem Zeitpunkt vor einem Jahr?

Dass Reflexion wichtig und gut ist, dürfte Dir ja bereits bekannt sein. Die alles entscheidende Frage ist: "WANN tust Du es?"

Schreibe Dir hierzu bitte JETZT einen Termin für Deinen nächsten Checkpoint in Deinen Kalender. Plane ihn möglichst detailliert. Wo wirst Du ihn machen? Wie sorgst Du dafür, dass Dich niemand stört? Nutze auch gerne das Tool des "Journalings," um diese Fragen auch mit dem Herzen zu beantworten.

Falls Du Führungsverantwortung hast, kannst Du Dir zusätzlich überlegen, wie Du Deinen Mitarbeitenden solche Checkpoints nahe bringst und ermöglichst. Schließlich haben sie und auch Du etwas davon, wenn sie sich Zeiten für Reflexion gönnen.