

# Impuls- und Reflexionsfragen für zwischendurch

Welche Menschen sind dir besonders wichtig und warum?

Was ist oft dein erster Gedanke...  
... beim Einschlafen?  
... beim Aufwachen?

Worauf bist du stolz?

Worüber kannst du von Herzen lachen?

Was bedeutet Glück für dich?

Was war deine beste Idee?  
...und was deine erfolgreichste?

Was gefällt dir an deinem Alltag am besten?

Was wünschst du dir für andere?

Was zeichnet dich aus?  
Was schätzen andere an dir?

Was macht dich stark?  
Was gibt dir Kraft?

Womit beschäftigst du dich am liebsten?

Was ist deine Botschaft für die Welt?

Du über dich in 3 Worten...

## Wochenrückblick

😊  
Energielevel 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 ☹️

Energieräuber und Tiefpunkte: <sup>1</sup>

Erfolge und Höhepunkte: <sup>2</sup>

Was habe ich gelernt: <sup>3</sup>

Gestaunt habe ich über... <sup>4</sup>

Besonders bin ich dankbar für... <sup>5</sup>

(positive) Schlagzeile für die Woche... <sup>6</sup>



## Meine Ziele:



kurzfristig

mittelfristig

langfristig

Energielevel  10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  E

An diesem Ziel werde ich heute arbeiten: <sup>1</sup>

Dieses Ziel will ich erreichen, weil... <sup>2</sup>

Das Ziel erreiche ich, indem ich heute... <sup>3</sup>

Die 3 wichtigsten Aufgaben für heute: <sup>4</sup>

Für diesen Tag stärkt mich... <sup>5</sup>

Ich freue mich heute auf... <sup>6</sup>

Für mich werde ich heute (tun)... <sup>7</sup>



Guten Morgen!

Hier kommt  
ein  
frischer, neuer Tag!



Diese Seite mit Klebstoff bestreichen und in  
die Vorderseite des Umschlags kleben!