

Deine Checkliste: Tag für Tag zu mehr  
Bewusstsein über sich selbst

# Täglich reflektieren: 18 Tipps, um Stärken zu nutzen und Schwächen zu minimieren



Presented By  
**FOGELPERSPEKTIVE**

## Die Kraft der täglichen Selbstreflexion

Die Routine



## Jeden Tag selbst entdecken und persönlich wachsen

Durch Reflexion vertiefen wir unser Selbstverständnis und entfachen unsere Entwicklung. Es ist ein Prozess, der uns unsere treibenden Kräfte und bremsenden Blockaden bewusst macht. Mit diesem Schlüssel zur Selbsterkenntnis navigieren wir weise auf dem Pfad des Lebens.

Die Praxis der täglichen Reflexion öffnet ein Fenster zur Seele und ermöglicht ein authentisches Gespräch mit uns selbst. Sie erleuchtet die Tragweite unserer Entscheidungen und die Klarheit unserer Zielsetzung. In dieser Selbsterforschung gestalten wir bewusst den Weg, den wir im Leben einschlagen möchten.

Die Anerkennung unserer Stärken und das Annehmen unserer Schwächen sind essentiell für unsere seelische Robustheit. Jede Einsicht, die wir gewinnen, verstärkt das Fundament, auf dem wir unseren Erfolg aufbauen. Lass Dich von diesen 18 Tipps leiten, um Dein tägliches Wachstum zu fördern und Dein wahres Selbst zu enthüllen.

# Die Checkliste

STARTE DEN TAG MIT DREI DINGEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST, UM EINE POSITIVE GRUNDSTIMMUNG ZU SETZEN.



DEFINIERE DEINE TOP-3-ZIELE DES TAGES, UM FOKUS UND RICHTUNG ZU GEWÄHRLEISTEN.



NIMM DIR ZEIT FÜR EINE KURZE MEDITATION, UM KLARHEIT UND RUHE ZU FÖRDERN.



IDENTIFIZIERE EINE PERSÖNLICHE STÄRKE UND PLANE, WIE DU SIE HEUTE EINSETZT.



ERKENNE EINE KLEINE SCHWÄCHE UND SETZE DIR EIN ZIEL, SIE HEUTE ZU VERBESSERN.



ÜBE BEWUSSTES ZUHÖREN IN GESPRÄCHEN, UM EMPATHIE UND VERSTÄNDNIS ZU VERTIEFEN.



NOTIERE DIR FEEDBACK, DAS DU ERHÄLTST, UM KONTINUIERLICHES LERNEN ZU ERMÖGLICHEN.



REFLEKTIERE ÜBER EINE KÜRZLICHE HERAUSFORDERUNG UND ZIEHE LEHREN DARAUS.



GÖNNE DIR NACH SCHWIERIGEN AUFGABEN BEWUSST EINE ERHOLSAME PAUSE.



**SETZE BEI PROJEKTEN AUF TEAMARBEIT, UM KOOPERATION UND SYNERGIEN ZU NUTZEN.**



**ÜBERPRÜFE DEINE FORTSCHRITTE BEI LANGFRISTIGEN ZIELEN, UM MOTIVIERT ZU BLEIBEN.**



**WÄHLE EINE NEUE FÄHIGKEIT, DIE DU ERLERNEN MÖCHTEST, UND WIDME IHR TÄGLICH ZEIT.**



**HANDLE PROAKTIV UND SETZE DICH FÜR DEINE WERTE AM ARBEITSPLATZ EIN.**



**BETRACHTE MISSERFOLGE ALS CHANCE ZU WACHSEN UND VERMEIDE NEGATIVE SELBSTKRITIK.**



**TEILE ERFOLGE MIT DEINEM UMFELD, UM ANERKENNUNG UND GEMEINSCHAFT ZU STÄRKEN.**



**BEENDE DEN ARBEITSTAG MIT EINER KURZEN REFLEXION ÜBER ERREICHTE ERFOLGE.**



**SCHREIBE ABENDS DREI DINGE AUF, DIE DU HEUTE GELERNT HAST, UM DEIN WACHSTUM FESTZUHALTEN.**



**PLANE VOR DEM SCHLAFEN BEWUSST ZEIT FÜR DEN NÄCHSTEN TAG, UM GELASSENHEIT ZU FÖRDERN.**



# Das Fundament täglicher Fortschritte

Tägliche Reflexion ebnet den Weg für stetige Selbstverbesserung und Klarheit im Alltag. Sie ermöglicht es, bewusster zu handeln & nach unseren wahren Werten zu leben. Mit jedem Tag wachsen wir über uns hinaus & kommen unseren Zielen näher.

Reflexion ist der Schlüssel zu echter Selbstkenntnis und zum bewussten Umgang mit unseren Emotionen. Sie hilft uns, unsere Stärken zu kultivieren & unsere Schwächen konstruktiv anzugehen. So schaffen wir eine solide Basis für unser persönliches und berufliches Wachstum.



## Schritte zu Deiner besten Version

Auf Deiner Reise zur Selbstoptimierung sind die nächsten Schritte entscheidend. Sie formen den Pfad zu einem erfüllteren Ich.

### Morgendliche Routinen

- Wähle eine Intention für den Tag, die Deinen Werten entspricht.
- Überprüfe Deine Ziele und passe sie bei Bedarf an Deine Vision an.

### Tägliche Interaktionen

- Höre aktiv zu und nutze jede Konversation als Chance zum Lernen.
- Gib konstruktives Feedback, das auf Wachstum und Unterstützung abzielt.

### Abendliche Reflexion

- Notiere drei Dinge, die Du heute gut gemacht hast.
- Schreibe einen Verbesserungspunkt für den nächsten Tag auf..



## Fundamente der eigenen Entfaltung

Wachstum & Balance

### Wachstum durch Wissen

Wissen ist Macht, und durch tägliches Lernen erweitern wir unsere Horizonte. Indem wir uns neuen Ideen öffnen, fördern wir Kreativität & Problemlösungsfähigkeiten. Es ist essentiell, dass wir uns Zeit nehmen, um zu reflektieren, was wir gelernt haben. So wird Lernen zu einer Gewohnheit, die uns kontinuierlich voranbringt.

### Balance halten

Ausgleich im Leben ist essentiell für unser langfristiges Wohlbefinden. Es geht darum, Arbeit, Freizeit und Ruhephasen so zu gestalten, dass sie sich ergänzen. Erkenne die Signale Deines Körpers und Geistes. Balance ist nicht statisch, sondern ein dynamischer Zustand, den wir ständig neu justieren.

### Deine Werte leben

- Sei Dir Deiner Kernwerte bewusst und treffe Entscheidungen, die diese widerspiegeln.
- Nutze Deine Werte als Kompass für Deine täglichen Handlungen und langfristigen Ziele.
- Hinterfrage regelmäßig, ob Dein Lebensstil mit Deinen Werten im Einklang steht.
- Lass Deine Werte in schwierigen Zeiten Dein Anker sein, der Dir Richtung und Stabilität gibt.



# CHRISTOPH FOGEL

## Positionierung & Werte

Wer mit mir als Positionierungscoach arbeitet, erlebt mich gnadenlos persönlich, als intuitiv zugewandt, optimistischen Impulsgeber, dabei empathisch und fokussiert. Ich gebe gerne nachhaltige Anstöße für tiefgehende Weiterentwicklung zur Entfaltung Deiner ungenutzter Potentiale als Coach.

Ich arbeite achtsam, mit der richtigen Balance aus Herz und Verstand und immer mit Blick auf das Ganze. Mir ist Mitdenken und die Sinnhaftigkeit sowie Nachhaltigkeit einer Lösung sehr wichtig.

Klienten und Menschen schätzen meine Klarheit und meine Intuition für besonders sensible Punkte. Wer nah am Menschen ist, ist nah an der Wahrheit.



# MARCEL DÖBERT

## Webseiten, Google & LinkedIn

Mein Partner fürs Digitale und die Sichtbarkeit



[BUCHE EIN ERSTGESPRÄCH](#)

