



Die Kraft der Retrospektive. So meisterst Du Herausforderungen leichter.

Interviewleitfaden für eine Erfolgs-Erkundung für Dich.

Mit Hilfe einer Retrospektive kannst Du einen **BREAK** machen, Luft holen, auftanken.

Dein Leben birgt ein Reigen von Meilensteinen. Du hast, wenn Du Dich erinnern magst, zig Beispiele von Erfolgen, Durchbrüchen, Aha-Momenten, in denen einfach alles stimmte. Hole sie Dir in Erinnerung, denn so oft vergessen wir, was wir schon alles erreicht haben und in unserem Leben gelungen ist.

Was brauchst Du für die Reflexion?

Einen Stift, und diese Vorlage – ausgedruckt und 30 min Zeit.

Gehe in eine Vogelperspektive.





A.

Begib Dich auf die Suche nach einer Geschichte, die Du als außergewöhnlich **positives Erlebnis in Deinem Leben** verbuchst. Ein Erfolgserlebnis, bei dem alles stimmte.

Lass Dir Zeit, wenn Dir nicht sofort etwas einfällt: Es kann eine Geschichte aus Deinem **Privatleben oder Berufsleben** sein, aus der Gegenwart oder der Vergangenheit. Gehe in diesen **ganz besonderen Moment**, in diese Begegnung oder in die Situation aus dem Alltag, die Du ganz besonders positiv in Erinnerung hast.

B.

Gebe zuallererst Deiner Geschichte **einen Titel**.

Titel: _____

C.

Beschreibe Deine **Erfolgsgeschichte**. Hole Sie Dir in Erinnerung, indem Du sie auf dieses Papier schreibst. Suche eine persönliche oder berufliche Begebenheit, einen Durchbruch, den Du für Dich als ganz besonderen Erfolgsmoment bezeichnen würdest.

D.

Nenne drei Ursachen bzw. förderliche **Umstände**, die zu diesem Erfolg führten. Was hat es ermöglicht? Was waren die **Bedingungen**, dass dies zustande kam?

- 1.
- 2.
- 3.



E.

Mit Blick auf die Zukunft. Gib Dir **drei Empfehlungen** (z. B. mehr von mir erzählen, spontaner sein), die noch mehr solcher Momente oder Begebenheiten in Zukunft ermöglichen:

- 1.
- 2.
- 3.

Wie groß Deine nächste Herausforderung auch immer sein mag, mach Dir bewusst, dass Du schon einen langen Weg gegangen bist und viel erreicht hast. Eine Reflexion hilft Dir eine kleine Atempause zu machen, aufzutanken und Luft zu holen, um dann wieder Anlauf zu nehmen für den nächsten großen Schritt.

Möchtest Du mehr solcher Reflexions- und Power-Methoden, die Dir mehr Leichtigkeit und Klarheit geben, kennenlernen?

2023 biete ich mein Programm **BOXENSTOPP: eine Tankstelle mal nur für mich! in einem intensiven 1:1 Coaching-Programm** über 4 Wochen an: Luft holen, neue Energie, Klarheit und Mut zurückgewinnen.

Alle Info hier:

<https://change-animal.com/boxenstopp-tankstelle-nur-fuer-mich>

Buch Dir einen **30-minütigen Kennenlern-Termin** mit mir – hier der Link zum Kalender: <https://change-animal.com/mit-mir-arbeiten/kennenlerntermin/>

Ich freue mich auf Dein Feedback: christine@change-animal.com.

Christine von Fragstein, Change Animal
www.change-animal.com

