

Frauen in Führung Online-Training 09/20

"Eigenlob stimmt!"

Umsetzungswoche 2

Hinterfrage regelmäßig deine Ansprüche an dich selbst!

Schreibe regelmäßig deine Ansprüche/Erwartungen an dich selbst auf, um dir dieser bewusst zu werden und sie zu hinterfragen.

Im Idealfall gelingt es mir jeden Tag, dass ich ...

Im Idealfall gelingt es mir im Beruf, dass ich ...

ERFOLGSTIPP:

Hinterfrage regelmäßig deine Ansprüche und Erwartungen an dich selbst dahingehend, ob sie dir dienlich sind oder dich klein bzw. unglücklich machen.



dr.anjaschäfer