



# Ihre persönliche Erfolgsliste...

## Motivieren Sie sich selbst!

### **WICHTIG:**

**Verschenken Sie dieses Dokument an gute  
Freunde - legen Sie es auf den Tisch Ihres  
Kollegen - geben Sie es an wen auch immer  
weiter.**

**Es ist ausdrücklich mein Wunsch... und es  
ist kostenlos. Versprochen!**

A handwritten signature in blue ink that reads "Peter Aschenbrenner". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.



## Ihre persönliche Erfolgsliste

Eine sehr gute Möglichkeit, sich selbst zu motivieren besteht darin, dass Sie sich Ihre eigenen Erfolge bewusst machen und Sie darüber nachdenken. Was können Sie gut, was haben Sie in der Vergangenheit gut erledigt, worüber freuen sich andere Menschen bei Ihnen?

Denken Sie in aller Ruhe nach, seien Sie ehrlich zu sich selbst und genießen Sie die Ideen.

### **Was habe ich Materielles?**

(z. B. ich fahre ein Auto, habe eine Wohnung, einen DVD-Player, ausreichend Kleidung)

### **Was habe ich Immaterielles?**

(z. B. tolle Freunde, eine gesunde Familie, nette Kollegen)

### **Was kann ich ganz gut?**

(z. B. meine Arbeit erledigen, zuhören, malen, in der Dusche singen, CDs sammeln)

### **Was kann ich besonders gut?**

(z. B. Tanzen, einen Aufsatz schreiben, mit Kunden reden, Projektmanagement, Outlook)



### **Wer sind Sie?**

(z. B. ein Kämpfer, ein hilfsbereiter Mensch, ein guter Zuhörer, ein liebevoller Mensch)

### **Woran arbeiten Sie gerade in Ihrem Leben?**

(z. B. ich lese gerade Fachbücher, ich bewerbe mich, ich mache eine xyz-Ausbildung)

**Haben Sie sich mit den Antworten schwer getan...Ok, hier noch eine letzte Frage:**

### **Wie denken Sie über sich selbst**

(z. B. ich kann nichts, ich bin traurig, ich bin alleine, keiner hilft mir)

**Und sollten Sie jetzt für die letzte Frage viele Antworten gefunden haben, dann lassen Sie sich mal von Ihren Freunden die ersten Fragen beantworten. Oftmals wissen diese wesentlich mehr über einen als man es selbst tut. Viel Spaß dabei!**