

Mein Fazit für diese Woche lautet:

---

---

---

Die Freitagsreflexion sorgt für eine **höhere Zufriedenheit** über die Leistungen der vergangene Woche. Wir neigen dazu, darauf zu schauen, was noch fehlt und nicht, was schon da ist.

Regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewendet, unterstützt die Freitagsreflexion bei **Veränderungsprozessen** und führt zu höherer **Selbstzufriedenheit**.

### IHR VORTEIL:

- Ressourcen entdecken und nicht wieder vergessen
- Erarbeitete Kompetenzen vertiefen und trainieren
- Konkrete Handlungspläne / Projekte dauerhaft engagiert umsetzen
- Unsicherheiten und vorübergehenden Kompetenzverlust im beruflichen Alltag aushalten und überwinden

Wenn Sie eine Sparringspartnerin für Ihre Freitagsreflexion suchen, kontaktieren Sie mich! Ich stehe Ihnen gern bei Ihren täglichen Führungsherausforderungen zur Seite.

**Stefanie Indrejak**

Tel: 01525 3475400 | [www.stefanie-indrejak.de](http://www.stefanie-indrejak.de)



## HANDGEPÄCK FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



## Die Freitagsreflexion

GELASSENHEIT IM UMGANG MIT  
NICHT ENDENDEN TO DO LISTEN

*Stefanie*  
**INDREJAK...**  
FÜHRUNG, VERTRIEB & SELBSTMANAGEMENT. MIT SINN.

Was war mein Fokus / oberste Priorität / wichtigstes Ziel in dieser Woche? Wie hoch war meine Aufmerksamkeit darauf in %: \_\_\_\_\_

---

---

---

Wo war meine Aufmerksamkeit noch? Was hat mich abgelenkt?

---

---

---

Was hat diese Woche „gut“ geklappt?  
(Bitte begründen Sie, was Sie mit „gut“ meinen.)

---

---

---

Wodurch habe ich dafür gesorgt, dass es so gut geklappt hat?

---

---

---

*„Stress ist jedes Ereignis, bei dem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen (fremd oder selbst gestellt) einerseits und den eigenen Reaktionskapazitäten andererseits besteht.“  
(Lazarus 1982)*



Was hat diese Woche „weniger gut“ geklappt?  
(Bitte begründen Sie, was Sie mit „weniger gut“ meinen).

---

---

---

Was war mein Anteil daran/ was lerne ich daraus?

---

---

---

Auf einer Zufriedenheitsskala von 1 (schreckliche Woche, bin total unzufrieden mit mir) bis 10 (hervorragende Woche, hätte nicht besser laufen können) gebe ich dieser Woche eine ...

— 1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 —

Ich anerkenne / belohne mich und meine Leistungen nach dieser Woche, indem ich:

---

---