

***Ziele setzen, Fokussieren
&
Flow Tanken –
den inneren Autopilot einrichten
und nutzen:***

***Die vier entscheidenden
Schritte***

Die vier entscheidenden Schritte des „Mentalen Fokus & Flow“

Kreislauf von Aktion, Re- und Preview und Integration



Die vier entscheidenden Schritte des „Mentalen Fokus & Flow“

Mein
Wohlfühl
Ort

Review

1. Was ist nicht optimal gelaufen?

Was abhaken? ✓ ☐

Was lernen? ☐

Woran arbeiten? ☐

2. Was ist gut gelaufen?

Was sind meine „Moments of Excellence“? ☐

Worin bin ich gut? ☐

Meine Stärken? ☐



Preview

4. Wie soll es konkret laufen?

Was ist mein Plan? ☐

Wer unterstützt mich? ☐

Mein Bild dazu! ☐

MEIN
ZIEL

3. Was nehme ich mir für den nächsten Abschnitt vor?

Woran will ich arbeiten? ☐

Was brauche ich noch? ☐

Was habe ich schon? ☐



Meine Vision!



Mein PLAN!

- | | | |
|---|----------------|--------------------------|
| 1 | Schritt 1 | ☐ |
| 2 | Schritt 2 | ☐ |
| 3 | Schritt 3 | ☐ |
| 4 | Schritt 4 | ☐ |
| 5 | Schritt 5 | ☐ |
| 6 | Ziel erreicht! | ☐ |

Mein Wohlfühlort!



Meine Notizen/ mein Bild

Was ist nicht optimal gelaufen?

1. Was ist nicht optimal gelaufen?

Was abhaken? ✓

☐

Was lernen?

☐

Woran arbeiten?

☐

Meine Notizen/ mein Bild

Was ist gut gelaufen?

2. Was ist gut gelaufen?

Was sind meine „Moments of Excellence“? ☐

Worin bin ich gut? ☐

Meine Stärken? ☐

Meine Notizen/ mein Bild

Was nehme ich mir für den nächsten Abschnitt vor?

3. Was nehme ich mir für den nächsten Abschnitt vor?

Woran will ich arbeiten? ☐

Was brauche ich noch? ☐

Was habe ich schon? ☐

Meine Notizen/ mein Bild

Wie soll es konkret laufen?

4. Wie soll es konkret laufen?

Was ist mein Plan? ☐

Wer unterstützt mich? ☐

Mein Bild dazu! ☐

Meine Notizen/ mein Bild

Meine Vision!



Meine Notizen/ mein Bild

Mein Plan!

So fokussiere ich mich und komme in den Flow!

Das brauche ich dazu! Diese Schritte werde ich machen!

Mein PLAN!

- | | | |
|---|----------------|--------------------------|
| 1 | Schritt 1 | ☐ |
| 2 | Schritt 2 | ☐ |
| 3 | Schritt 3 | ☐ |
| 4 | Schritt 4 | ☐ |
| 5 | Schritt 5 | ☐ |
| 6 | Ziel erreicht! | ☐ |

Meine Notizen/ mein Bild

Plan

