

Die Wochenreflektion

Im modernen Zeitmanagement verwendet man die Wochenreflektion (zumeist am Sonntag) dazu, um die letzte Woche Revue passieren zu lassen und Ansatzpunkte für die Planung der nächsten Woche zu finden. Gleichzeitig soll mit dieser Übung die Woche nicht nur „abgehakt“ werden, sondern vor allem positive Dinge sollen gewürdigt werden. Das hilft, sich gut „einzustimmen“. Denn im Tagesgeschäft sieht man oft das Gute vor lauter Problemen nicht mehr. Deshalb empfehle ich, sich auf die Stärken und das, was gut läuft zu konzentrieren.

Gleichzeitig ist die Wochenreflektion auch ein Mittel zum „Innehalten“. Wer mag darf dazu auch eine Tasse Tee oder Kaffee trinken und entspannende Musik hören.

Ich empfehle Ihnen, die Wochenreflektion schriftlich zu machen. Lassen Sie sich von den Fragen inspirieren. Am Ende haben Sie Platz für weitere hilfreiche Gedanken.

Kalenderwoche: _____	Meine Wochenreflektion
1. Was war meine oberste Priorität / wichtigstes Ziel in dieser Woche?	
2. Von 100% = volle Aufmerksamkeit – wie viel Prozent habe ich auf die Zielerreichung verwendet?	
3. Worauf habe ich sonst noch meine Aufmerksamkeit gerichtet? Wurde ich dadurch von meinem wichtigsten Ziel abgelenkt?	
4. Was hat mich diese Woche zufrieden gestellt?	

5. Was ist für mich Negatives in dieser Woche passiert?

6. Was war mein Anteil daran? Was lerne ich daraus?

7. Mein Fazit für diese Woche:

8. Auf der Zufriedenheitsskala von 0=schreckliche Woche bis 10=hervorragende Woche gebe ich dieser Woche eine... weil...:

9. Ich lobe mich für...

10. Ich sehe Verbesserungspotential...

11. Weitere Gedanken, Notizen, Ideen: