



## Schreiben Sie Ihr Erfolgstagebuch

Vielleicht denken Sie, warum sollte ich das tun?

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, sich jeden Abend oder Morgen Notizen zu machen und zu reflektieren, was war denn heute gut und wo war ich erfolgreicher als gedacht. Egal, ob es große Themen sind, wie eine gute Gehaltserhöhung, die Sie für sich verbuchen können, oder ein privater Erfolg, wie die Joggingstrecke, die Sie in einer guten Zeit hinter sich gebracht haben.

Statistisch gesehen sind Menschen, die regelmäßig ihre Erfolge aufschreiben, zufriedener mit ihrem Leben, kreativer und sie leiden weniger unter Kopfschmerzen und Einschlafstörungen. Aber nicht nur die Statistik spricht dafür, sondern auch ein ganz handfester Vorteil: Wenn man Sie in einem Vorstellungsgespräch fragt, was sind denn Ihre Stärken, haben Sie bereits schriftlich einige Beispiele festgehalten, die Sie wunderbar heranziehen können.

Was sind die Vorteile eines Erfolgstagebuchs?

**Sie sind sich Ihres „Selbst bewusster“:** Wenn Sie täglich Erfolgsstorys aufschreiben, bleibt es Ihnen besser im Gedächtnis, was Sie bereits alles gemeistert und erreicht haben. Besonders wenn es sich um alltägliche Erfolge handelt, neigt unser Kopf dazu, diese als „alltäglich“ anzusehen und nicht in einem besonderen Speicher abzulegen. Und auf lange Sicht gehen sogar die großen Erfolge flöten, wir vergessen sie schlicht.

**Ein besseres Weltbild:** Vor allem wir Deutschen neigen dazu, die Dinge eher pessimistisch zu sehen. Das wiederum schlägt sich auf unsere Lebenseinstellung nieder und wir sind leider oft geneigt, eher die Widerstände und Misserfolge zu sehen. Wenn man jeden Tag festhält, was gut gelaufen oder gelungen ist, ändern sich mit der Zeit die Einstellung zum Leben und die Sicht auf die täglichen Gegebenheiten. Man gewinnt mehr Vertrauen in sich selbst und ins Leben.

**Sie erreichen Ihre Ziele eher:** Am Anfang werden Sie das nicht so bewusst wahrnehmen, aber nach einiger Zeit werden Sie merken, dass Sie Ihre Erfolge vergleichen werden. Darüber hinaus werden Sie beginnen sich zu fragen, mit welcher Art von Erfolgen erreichen Sie besonders viel und welche Ziele stecken eigentlich dahinter? Über kurz oder lang werden Sie zielgerichteter agieren und sich weiter auf Ihre gesteckten Ziele fokussieren.

**Nehmen Sie das Positive ins Visier:** Auch wenn der Tag nicht besonders gelaufen ist, schreiben Sie Abend für Abend das verbliebene Positive auf. Sie werden sehen, in Summe ist es ganz passabel und wird sich sehen lassen können.

**Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst:** Hier knüpfen wir an das Großthema „berufliche Neuorientierung“ an. Wenn Sie im Vorstellungsgespräch gefragt werden, was denn Ihre Stärken seien, dann sind Sie genau im Bilde, denn Sie haben vorher in Ihrem Erfolgstagebuch gestöbert und viele Beispiele zusammengefasst, die zu einer Ihrer Stärken gehören. Das können Sie wunderbar in einem Vorstellungsgespräch erwähnen, und die passenden Beispiele haben Sie auch schon zur Hand.

Jetzt bleibt noch die Frage, wie und wann.

Wie, in welcher Art möchten Sie das Tagebuch führen? Bevorzugen Sie es handschriftlich auf Papier, in einem Buch niederzuschreiben oder diktieren Sie es lieber in eine App? Das bleibt

Ihnen überlassen. Wählen Sie das Medium, das Ihnen am meisten liegt, denn nur das wird Sie darin unterstützen, bei der Sache zu bleiben und täglich Tagebuch zu führen.

Wann möchten Sie Ihre Erfolge aufschreiben? Auch das ist Geschmackssache. Morgens unterstützt Sie die Gedankensammlung bei einem guten Start in den Tag. Für das abendliche Tagebuchschreiben spricht, dass Sie besser mit dem Tag abschließen können, wenn Sie alle Ihre Gedanken sammeln und „ohne schwere Gedanken“ einschlafen können.

Also, was spricht dagegen, die eigenen Erfolge täglich aufzuschreiben? Nichts, legen Sie einfach los.

Sicher ist aber, dass Sie sich die Zeit jeden Tag nehmen müssen, wenn es erfolgreich sein soll.