

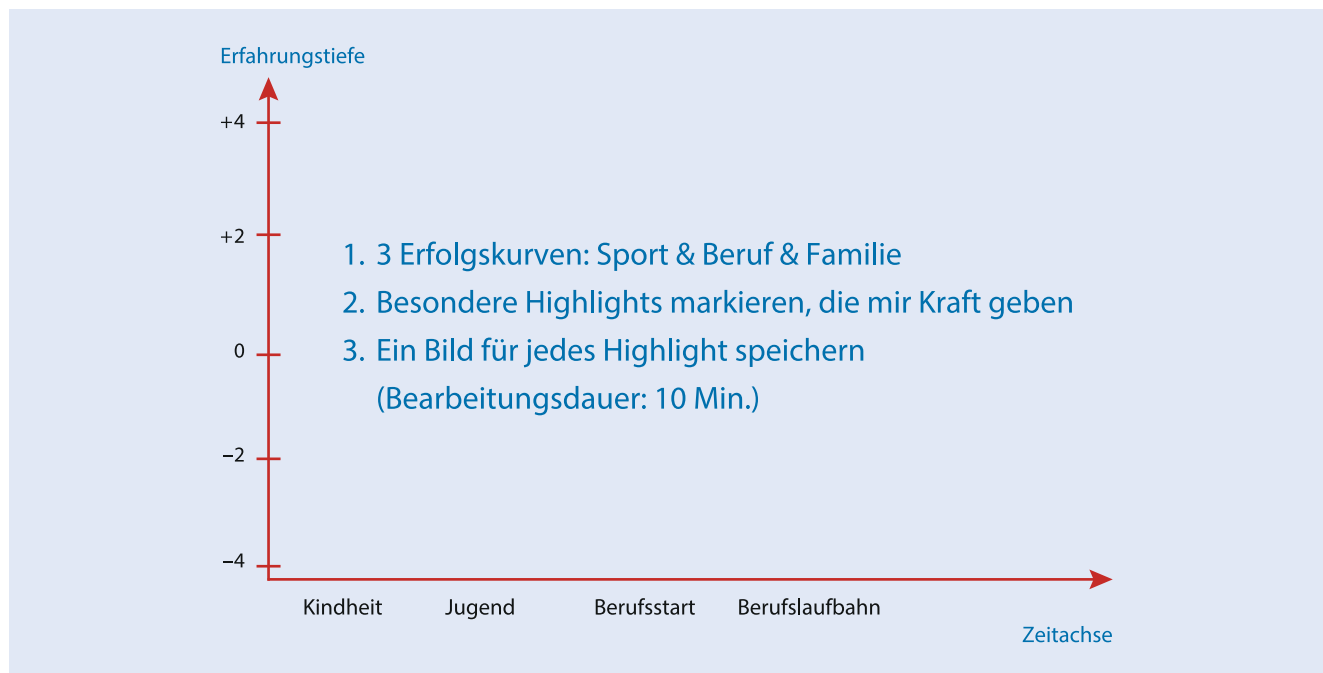
Reflexion & Transfer: Meine Erfolgskurven und die Grundlagen des Erfolgs – »High Performance Mindset«

Nutzen:

Erfolge werden niemals mit der gleichen inneren Haltung erreicht, in der sie bisher ausgeblieben sind. Wenn wir selbst in Krisen in unseren Erfolgsgeist zurückfinden, stärken uns auch in diesen Zeiten. Analysieren Sie Ihre Grundlagen für Erfolge und Ihr eigenes »HIGH performance mindset«, d. h. Ihre optimale mentale Verfassung.

Beschreibung:

- Erfolgskurven: Reflektieren Sie Ihre persönlichen Erfolge im Zeitablauf. An welche Bilder erinnern Sie sich besonders? Welche Misserfolge bzw. energieraubende Zeiten haben Sie erlebt?
- Tragen Sie in ein von Ihnen entworfenes Achsenkreuz (s. Beispiel unten) Ihre Erfolgskurven ein. Es sollen in Summe 3 Kurven dargestellt sein (Kurve 1 privat/Partnerschaft/Familie, Kurve 2 Beruf, Kurve 3 Sport/Freizeit).
 - In welchen Zeitraum fallen positive, energiespendende Erfolge, in welche Zeiträume fallen Misserfolge oder energieraubende Erlebnisse?
(Im Regelfall ergeben sich klare Wellenverläufe um das Mittelmaß 0)
 - Aus welchen der 3 Lebensbereiche ziehen Sie die meiste Energie, welche Lebensbereiche kosten Sie Energie?
 - Gibt es spezielle Rahmenbedingungen bzw. einen speziellen Nährboden, in dem diese Erfolge gedeihen?



Beispiel-Zeichnung für Erfolgskurve I: x-Achse als Zeitachse: Einteilung in Kindheit, Jugend, Berufsstart und Berufslaufbahn; y-Achse als Erfahrungstiefe: Einteilung in -4, -2, 0, +2 und +4. In dieses Diagramm die drei oben beschriebenen Kurven einzeichnen

- In welcher mentalen Verfassung waren Sie, als diese Erfolge stattfanden? Welche Qualitäten gehören demnach zu Ihrem »high performance mindset« (entspannt, fokussiert, eindeutig ausgerichtet, zuversichtlich ¼ etc.?) Wie kommen Sie selbst immer wieder gut in diese mentalen Verfassungen?