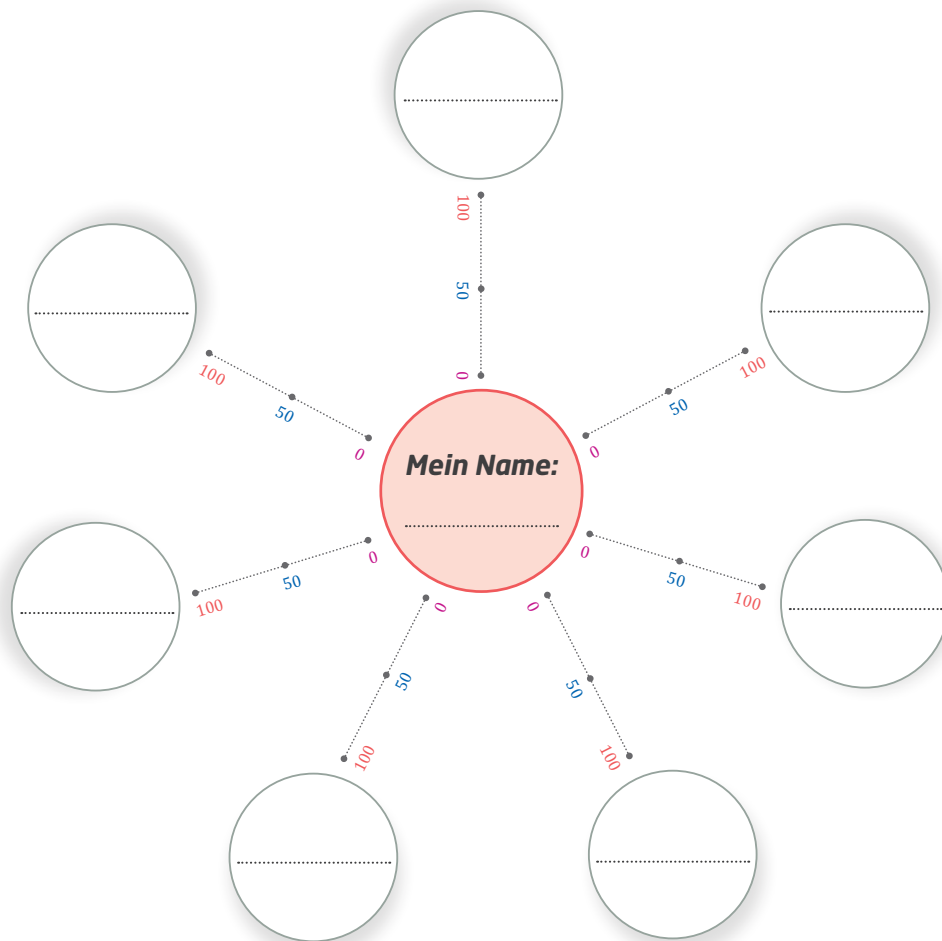


MEINE ERFOLGSFAKTOREN



Geh nun Deine *sechs Bereiche* nacheinander durch und fühle bei jedem Thema kurz in Dich hinein:

Von 0 bis 100 – wie gut läuft dieser Bereich aktuell?

- 0** sehr schlecht, raubt mir alle Energie
- 50** ganz okay, raubt mir keine Energie – gibt mir aber auch nicht wirklich Kraft
- 100** sehr gut, gibt mir viel Energie

Wobei jede Zahl zwischen 0 und 100 möglich ist. Setze an der entsprechenden Stelle ein Kreuz. Verbinde die Kreuze und es entsteht das **«Umfeld-Rad»**. Die entscheidende Frage ist nun: Läuft es in Deinem Umfeld rund? Beziehungsweise noch wichtiger: Wo ist die Delle?

 **Notiere Dir:**

Wo ist bei Dir aktuell *die Delle*? Welchen Bereich *solltest Du optimieren*?

Bereich:

.....

.....

Finde nur *drei Maßnahmen*, um in den nächsten sechs Wochen in diesem Bereich eine Verbesserung zu erreichen:

.....

.....

.....

 **Notiere Dir:**

«Mein Umfeld hat mir Energie für meine Prüfung gegeben»:



Erklärungen/Ursachen, falls Dir Dein Umfeld immer noch Energie raubt:

.....
.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls Dir Dein Umfeld heute eine große Hilfe ist:

.....
.....

Konsequenzen für die nächste Prüfung:

.....
.....

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil
des **E-Books**
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

