



So will ich mit Rückschlägen umgehen!

Welche der Tipps für einen konstruktiven Umgang mit Rückschlägen spricht Sie am meisten an?
Welche Tipps wollen Sie für sich nutzen?

Schreiben Sie für die von Ihnen gewählten Tipps in Ich-Sätzen auf, die Sie POSITIV formulieren.
z.B. Ich akzeptiere Rückschläge! Ich reflektiere Absagen und lerne daraus! (statt z.B.: mit Rückschläge habe ich *kein* Problem, ich bin *nicht* betroffen, wenn ich Absagen kriege...)

Wenn Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen wollen: mit wem, wann und wo wollen Sie das machen?

Wenn Sie aus Ihren Rückschlägen lernen wollen: mit welcher fachkundigen Person könnten Sie ein Reflexionsgespräch führen? Wann wollen Sie das machen?

Wenn Sie ein Erfolgstagebuch führen wollen: welche Erfolge auf Ihrem Weg zum neuen Job konnte Sie bereits verbuchen? Wie könnte das Tagebuch ausschauen und wann wollen Sie Ihre Einträge machen?

Wenn Sie sich zwischendurch immer wieder einmal belohnen möchten: wie, wann und wo könnten Sie das machen?