

GRATIS · TEIL 1

Warum Scheitern der Schlüssel zum Erfolg ist

Scheitern fühlt sich an wie das Ende. Tatsächlich ist es oft der Punkt, an dem du am meisten lernst.

Dieses Heft zeigt dir, wie du mit Rückschlägen umgehst, und wie aus einem Misserfolg der nächste Schritt wird.

Angst anerkennen statt wegschieben

Die Angst vor dem Scheitern ist normal. Entscheidend ist nicht, ob sie da ist, sondern wie du mit ihr umgehst. Benenne sie, statt sie zu verstecken.

Übung: Schreib auf, wovor du genau Angst hast. Ist es der Fehler selbst oder das, was andere denken könnten?

Aus Misserfolgen lernen

Frag dich nach jedem Rückschlag: Was war die Ursache? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? So wird aus einem Fehler eine Information.

Übung: Analysiere einen früheren Misserfolg: Ursache, eine Erkenntnis, eine Anpassung für das nächste Mal.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/warum-scheitern-der-schluessel-zum-erfolg-ist