

**Selbst-  
management (2)**

**Mit der „Handformel“  
abends den Tag bewerten**

**Nr.154**

- Daumen (Denkergebnisse): Was habe ich heute dazugelernt?  
\_\_\_\_\_
- Zeigefinger (Zielerreichung): Wo bin ich heute meinen Zielen näher gekommen?  
\_\_\_\_\_
- Mittelfinger (Mentalität): Wie habe ich mich heute gefühlt?  
\_\_\_\_\_
- Ringfinger (Ratgeber): Wie habe ich heute anderen geholfen?  
\_\_\_\_\_
- Kleiner Finger (Körper): Was habe ich heute für meinen Körper getan?  
\_\_\_\_\_