

# ERFOLGSJOURNAL

.....

Mein  
erfolgreiches  
Jahr

# Hi, ich bin Janine

Leidenschaftliche Führungskraft und Unternehmerin mit 10 Jahren Erfahrung in der Leitungsposition sowie 5 Jahren in der Selbstständigkeit.

Als Führungskraft weiß ich, wie souveränes Auftreten, Präsentieren als auch überzeugende Kommunikation vor anderen Menschen gelingt, um im Beruf erfolgreich zu sein.

Mit Souveränität ermutige ich andere, ihr Graues-Mäuschen-Kostüm abzulegen und die Bühne ihres Lebens zu erobern.

Ich unterstütze dich dabei, deine innere Souveränität zu entdecken und zu stärken, damit du in jedem Bereich deines Lebens selbstbewusst erscheinen wirst. Dabei zeige ich dir Strategien, die dir helfen, eloquent aufzutreten, damit du dein volles Potenzial ausschöpfen und persönlich als auch beruflich erfolgreich sein kannst.



[info@janine-coaching.de](mailto:info@janine-coaching.de)

*Gemeinsam gehen wir  
neue Wege und verwirklichen  
deine Visionen*

  
Souveränitäts  
Schmiede  
Janine Pflanzmayer

[info@janine-coaching.de](mailto:info@janine-coaching.de)

# Ein strahlendes Hallo

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Erfolgsjournal!

Du gehörst nun zu den ganz Großen: Denn auch Albert Einstein, Isaac Newton, Bruce Lee oder Leonardo da Vinci führten ein Erfolgstagebuch.

Das Journal soll dich unterstützen, deine Ziele und Ideen nicht nur festzuhalten, sondern diese auch zu erreichen.

Das Führen des Erfolgsjournals wird sich positiv auf deine mentale Welt auswirken. Es wird untere Anderem

- ✓ deine Motivation steigern
- ✓ dir Klarheit geben
- ✓ deinen Fokus auf deine Ziele schärfen und
- ✓ nebenbei dein Selbstwertgefühl stärken.

Also, worauf wartest du noch?

## Was ich dir mit auf den Weg geben möchte

Erfolg braucht Zeit. Ungeduld ist ein großer Feind des Erfolges. Wie du sicherlich weißt, passieren große Erfolge nicht über Nacht. Sie sind das Ergebnis von vielen kleinen Schritten.

Also bleib dran und denke an die Vorteile, die das Führen des Erfolgsjournals mit sich bringt.

Wusstest du, dass Menschen, die ihre Ziele aufschreiben, erfolgreicher sind als diejenigen, die es nicht machen? Das liegt daran, dass die Informationen besser in Erinnerung bleiben, wenn wir sie selbst erzeugen und diese nicht einfach nur lesen. Dies geschieht ganz automatisch durch das Aufschreiben deiner Ziele.

So und jetzt möchte ich dich auch gar nicht länger aufhalten.  
Ich wünsche dir viel Spaß mit deinem Erfolgsjournal! ☺

Deine Janine



# Die Anleitung

## Die optimale Handhabung

- ✓ Blicke zuerst auf deine vergangenen Erfolge zurück
- ✓ Richte dann deinen Blick auf deine zukünftigen Ziele und Erfolge
- ✓ Notiere dir 3-5 große Monatsziele
- ✓ Reflektiere am Ende der Woche deine Ziele und Erfolge
- ✓ Nutze das Erfolgsjournal regelmäßig
- ✓ Trag deine Erfolge kontinuierlich ein
- ✓ Drucke die auszufüllenden Seiten „Wochenerfolge“ nach Belieben oft aus
- ✓ Notiere dir auch kleine Schritte und Erfolge
- ✓ Sei nicht zu kritisch mit dir selbst
- ✓ Schreibe lieber zu wenig auf, bevor du gar nichts aufschreibst

## Zielformulierungen

- ✓ Formuliere deine Ziele positiv
- ✓ Notiere dein Ziel so präzise wie möglich
- ✓ Achte bei der Zielformulierung darauf, dass sie terminiert sind, also bis wann du dein Ziel erreichen möchtest

## Mein Tipp für dich

Think Big – Denke groß. Setze dir große Schritte und unterteile sie in mehrere Teilschritte. Dadurch wirkt dein Ziel nicht unnahbar, sondern erreichbar. Lass deine großen Gedanken und Ziele wahr werden.

Achte auf dein Mindset: Wenn du glaubst, dass du dein angestrebtes Ziel erreichen kannst, egal wie groß es ist, und es wirklich erreichen willst, dann wird dir dein Unterbewusstsein dabei helfen.

# Meine bisherigen Erfolge

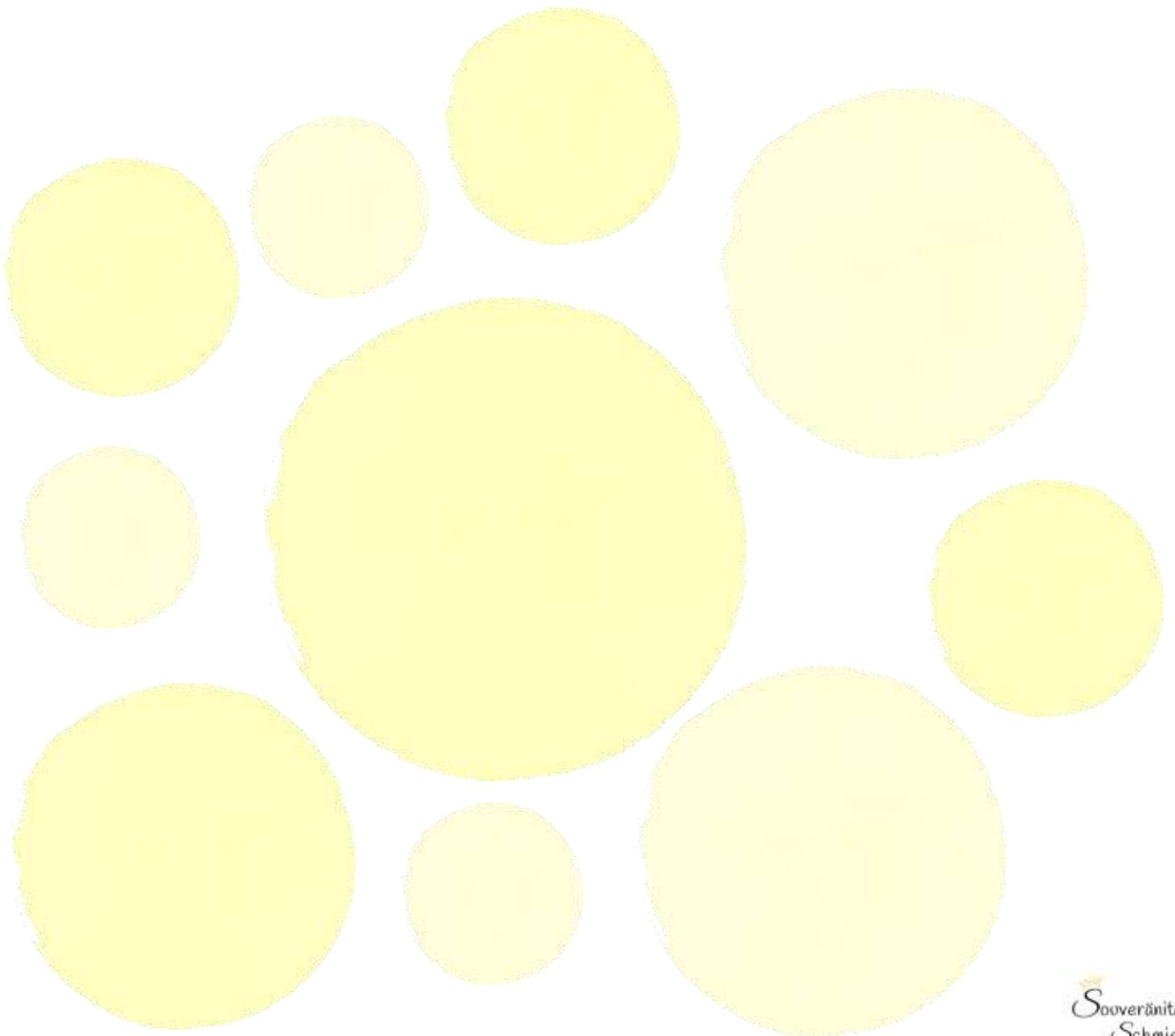
Nun beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt.

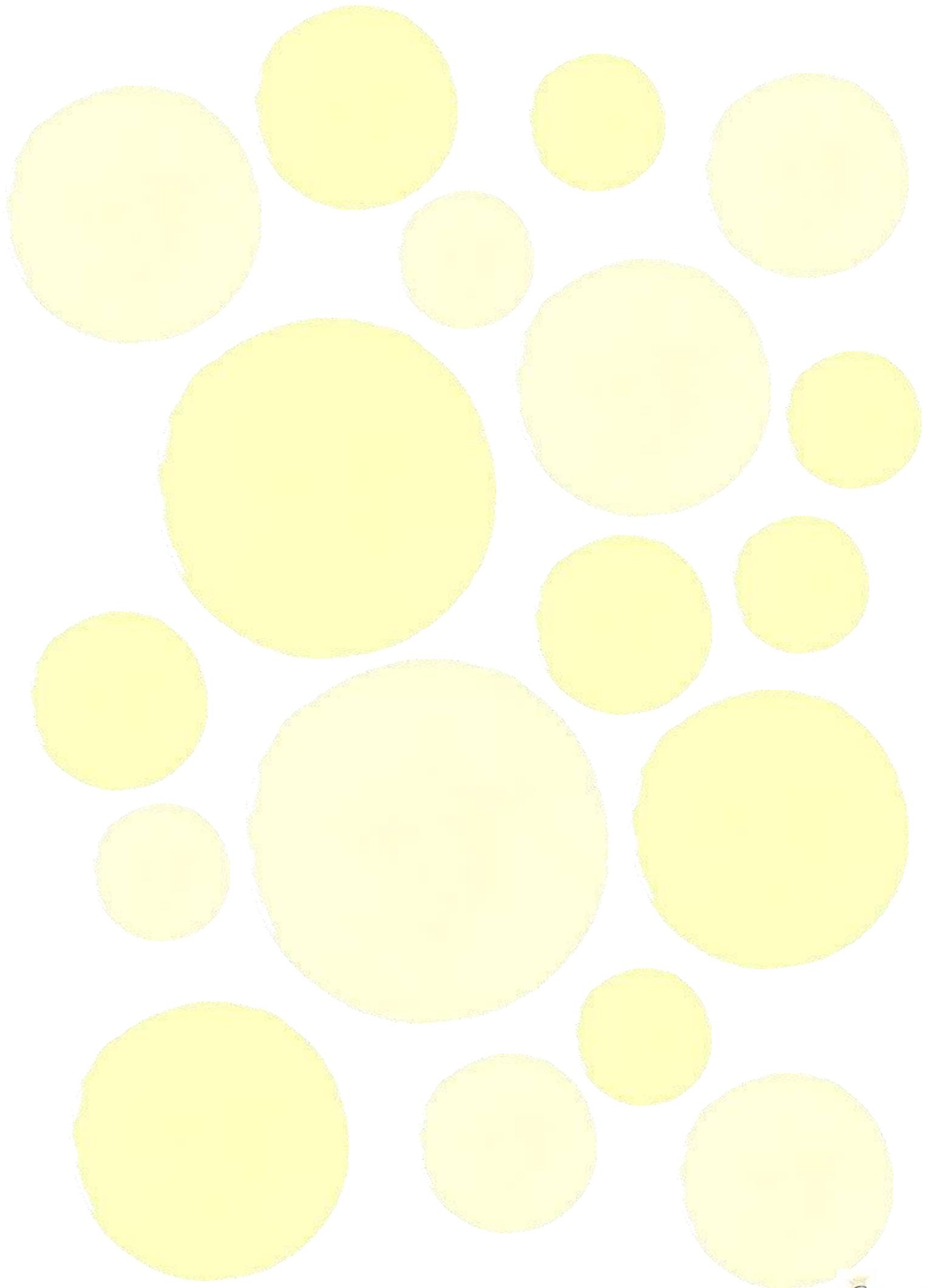
Es wird Zeit, auf deine bisherigen Erfolge zurück zu blicken.

Die Ereignisse und Ergebnisse können aus allen Bereichen kommen, beispielsweise Schule, Beruf, Ausbildung, Verein, Kirche, Hobby, Prüfungen, Partner,...

## Impulsfragen

- ✓ Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
- ✓ Welche beruflichen Abschlüsse hast du erlangt?
- ✓ Welche kleinen und großen Erfolge haben dich weiter gebracht?





# Meine Ziele



Januar

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

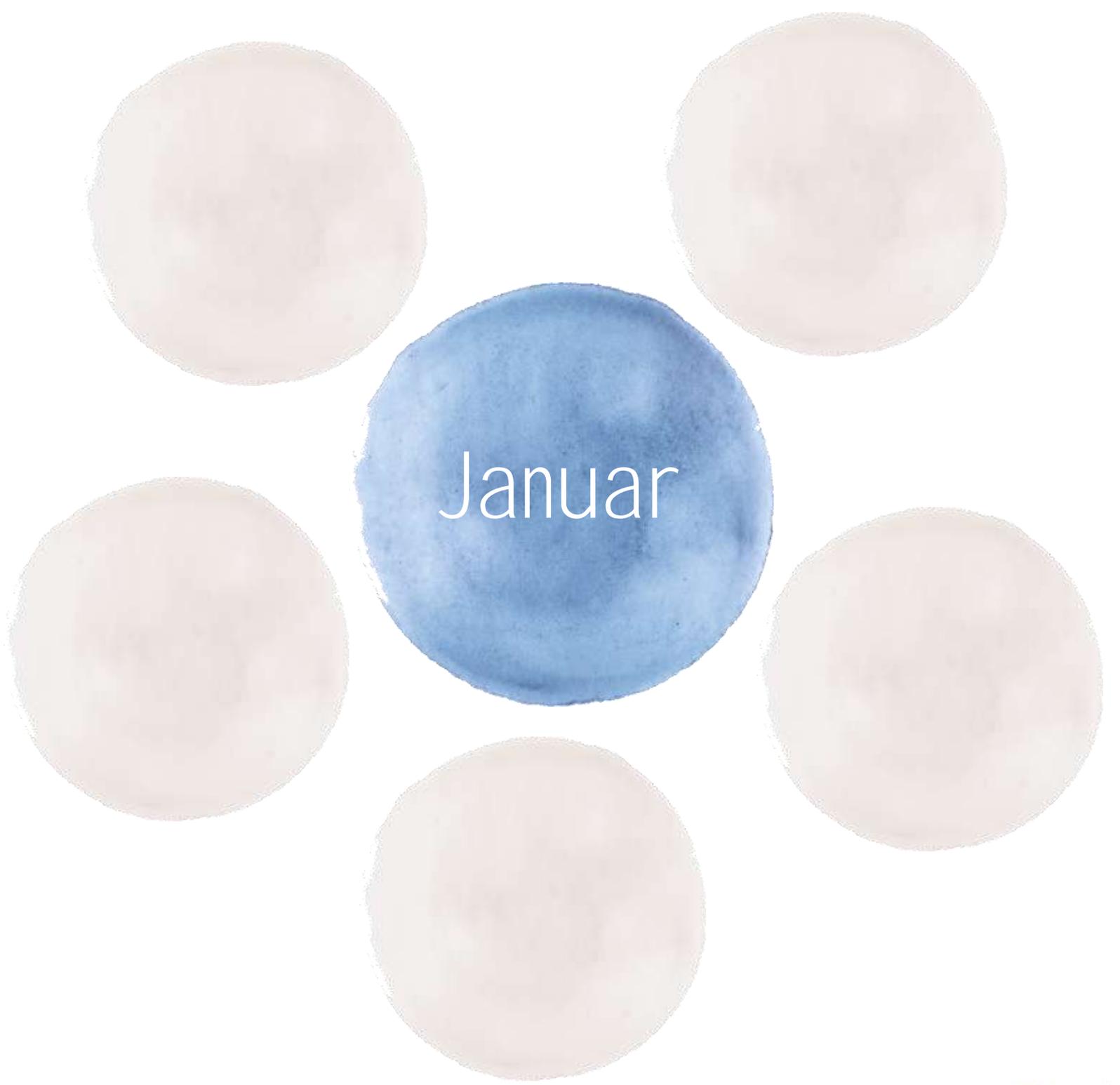
.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Januar

# Meine Ziele



Februar

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

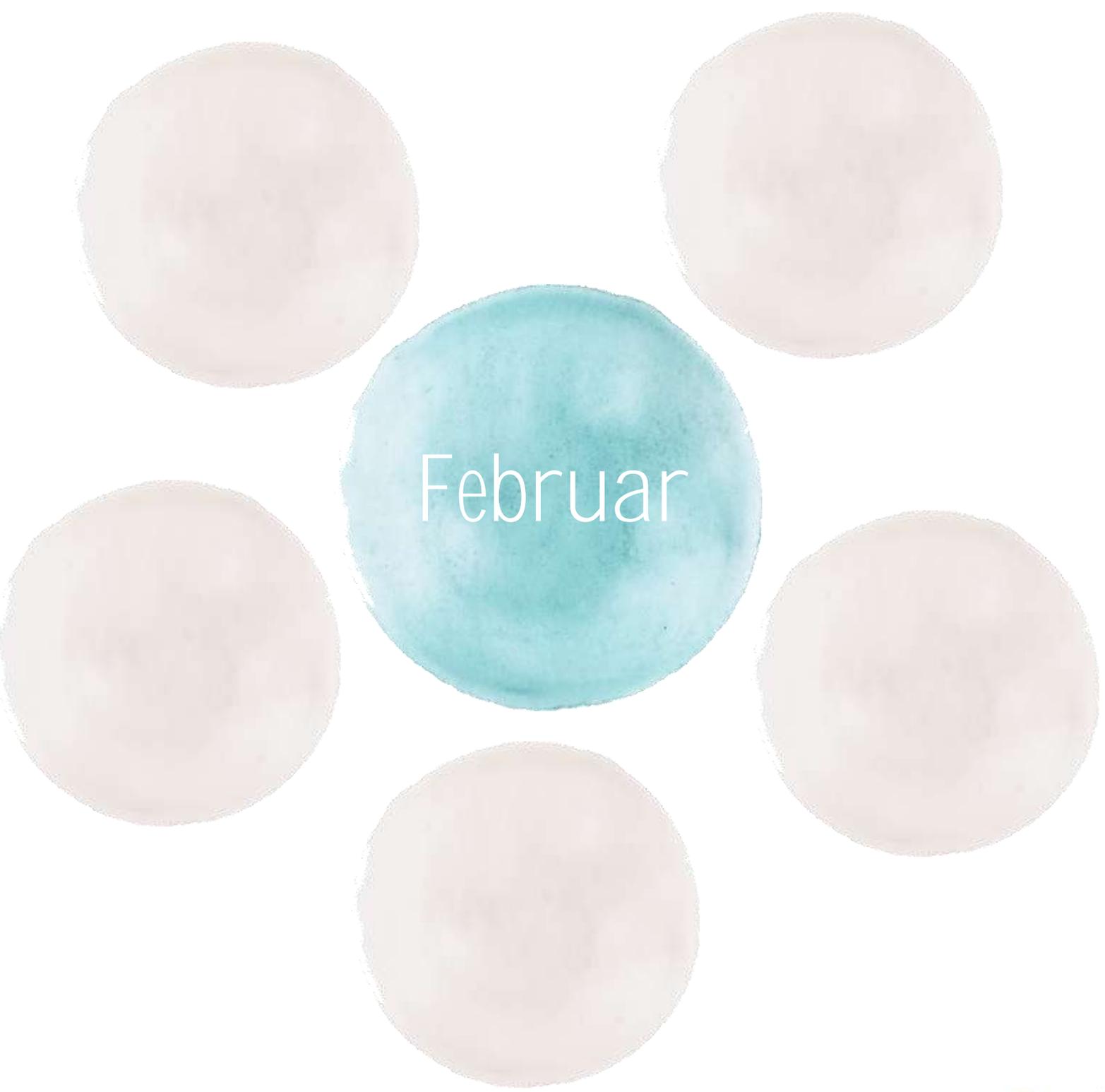
.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Februar

# Meine Ziele



März

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



März

# Meine Ziele



April

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



# Meine Ziele

A large, circular watercolor-style graphic in a vibrant green color, centered on the page. The word "Mai" is written in white, sans-serif font in the center of the circle.

Mai

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Mai

# Meine Ziele



Juni

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

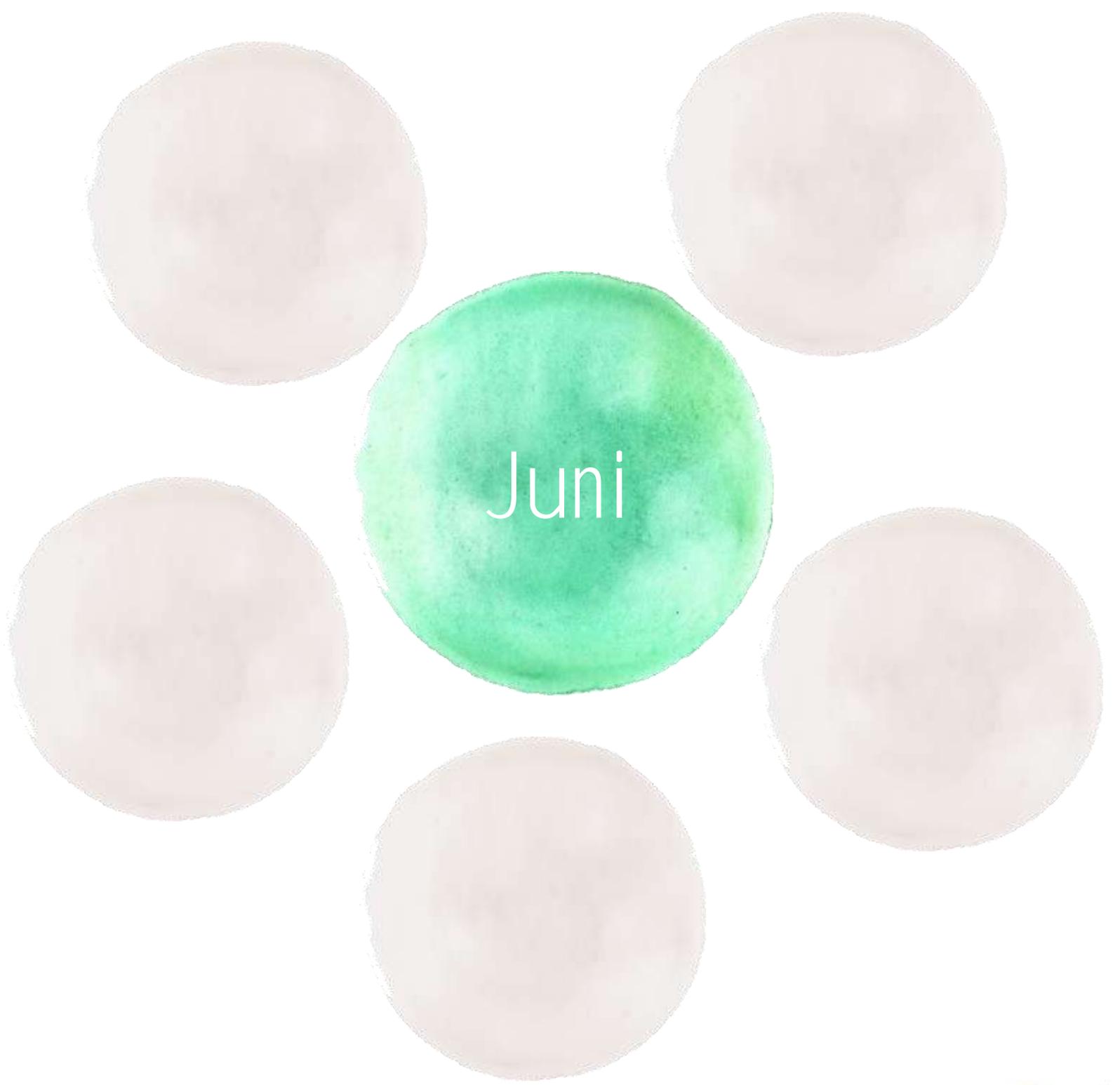
.....

.....

.....

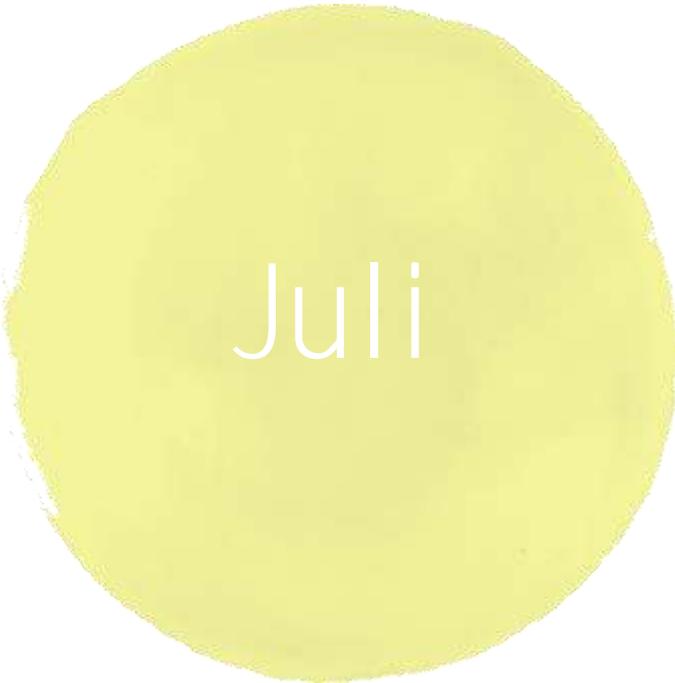
# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Juni

# Meine Ziele



Juli

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

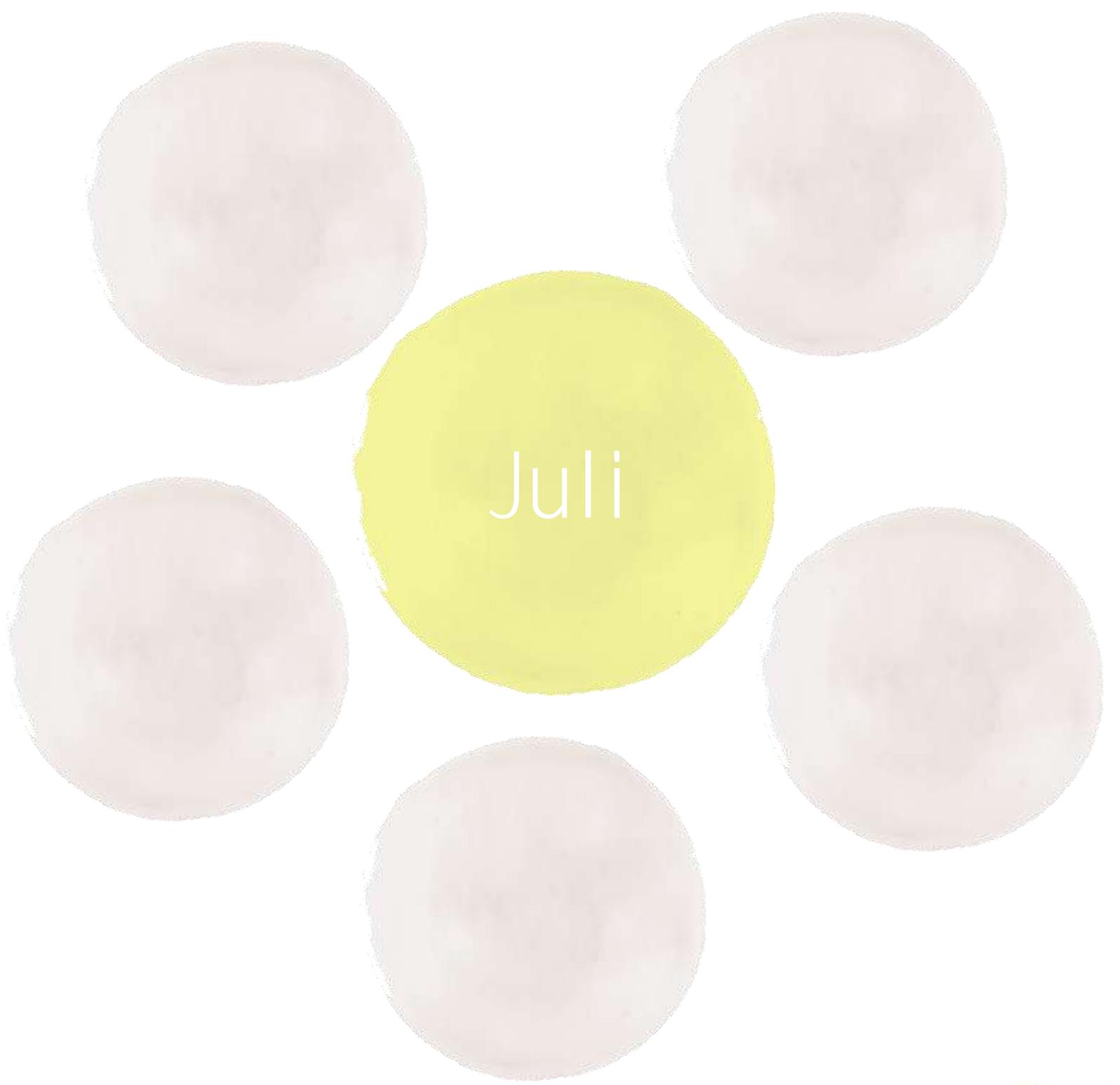
.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Juli

# Meine Ziele

A large, textured orange circle with a slightly irregular, hand-painted edge. It is centered on the page and contains the word "August" in white text.

August

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



August

# Meine Ziele



September

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



September

# Meine Ziele



Oktober

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Oktober

# Meine Ziele



November

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



# Meine Ziele



Dezember

# Wochenerfolge

Was waren in dieser Woche meine Erfolge?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Welche positiven Erlebnisse hatte ich?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Für was bin ich dankbar?

- ✓ .....
- ✓ .....
- ✓ .....

Weitere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Monatserfolge – The big five

Diese Ziele habe ich erreicht



Dezember

# Dein erfolgreiches Jahr

## Du hast es geschafft!

Dein erstes Jahr mit dem Erfolgsjournal liegt nun hinter dir. Du hast in dieser Zeit sehr vieles erlebt und neue Erfahrungen gesammelt.

Manche Situationen haben dich heraus gefordert, doch du konntest an diesen wachsen und dich weiter entwickeln.

Es wird nun an der Zeit, auf deine Erfolge zurück zu blicken.

Auf der folgenden Seite kannst du jeweils einen Erfolg oder ein erreichtes Ziel pro Monat notieren. Und dann: Genieße deine Erfolg – feiere jeden einzelnen!

Und wenn doch irgendwann in der Zukunft eine Situation eintreten sollte, diese dich an dir und deinen Fähigkeiten zweifeln lässt, dann nehme dein Erfolgsjournal zur Hand und lies dir deine Erfolge durch. Schau, was du alles geschafft, gemeistert und erreicht hast!

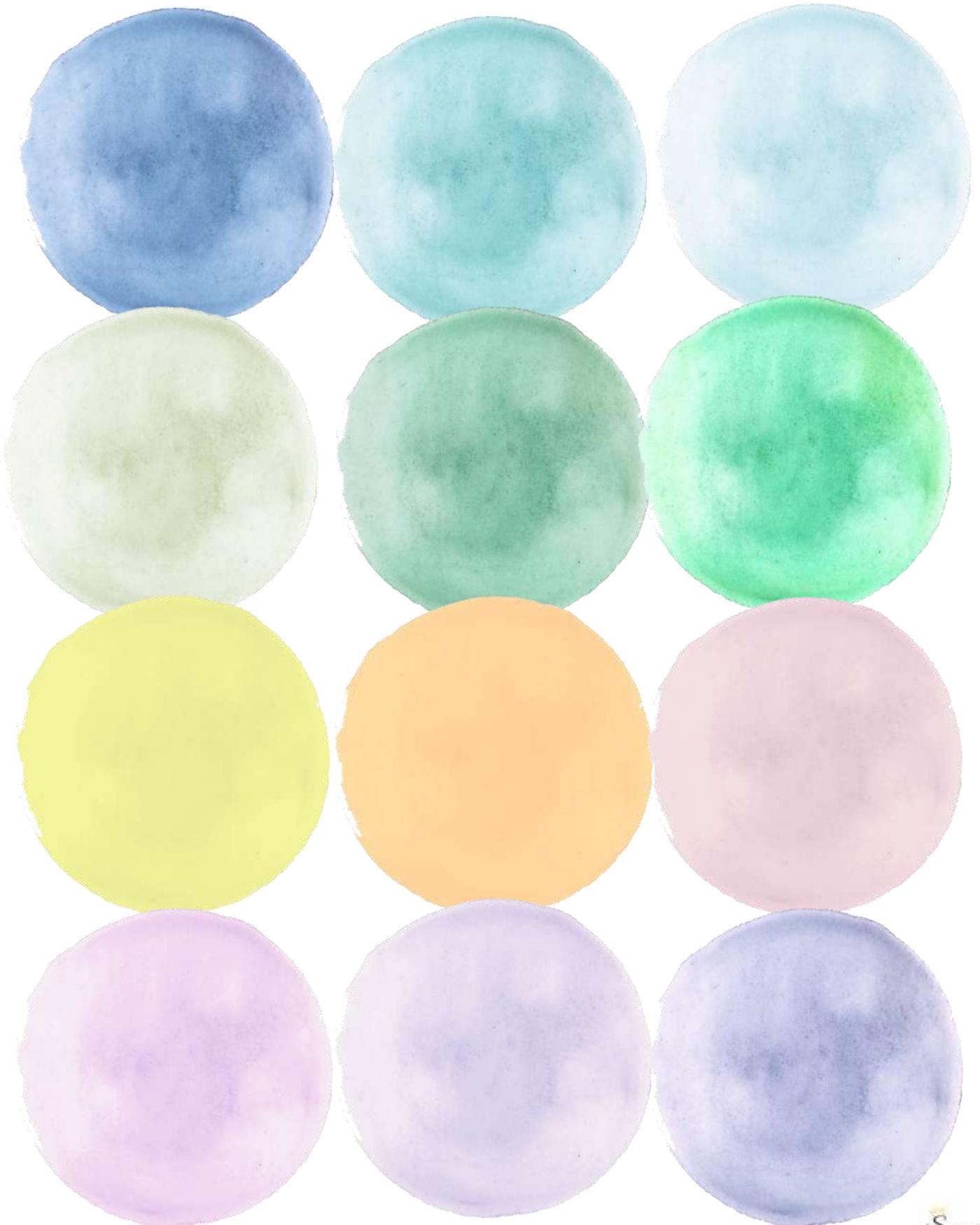
**Sei stolz auf dich!**

Und vergiss nie:

Du bist großartig und kannst ALLES schaffen!

Deine Janine

# Deine Jahreserfolge





# Impressum

© **SouveränitätsSchmiede** - Janine Pfizenmayer 2023.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Kontakt:

Janine Pfizenmayer, Brunnenbergweg 6, 74906 Bad Rappenau  
info@janine-coaching.de

## Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

## Weitere Informationen über die Autorin:

[www.janine-coaching.de](http://www.janine-coaching.de)