

1. KARTENSET FÜR AUSBILDNER:INNEN

1.2 ERFOLGSBUCH

Mein Erfolgsbuch

Arbeitsbuch zum Kartenset «Achtsam ausbilden»

Erfolg ist selten laut. Meistens ist er ein kleiner Moment: Ein Lernender fragt zum ersten Mal von sich aus nach. Ein Gespräch, das du gefürchtet hast, verläuft gut. Du bleibst ruhig, wo du früher laut geworden wärst.

Halte solche Momente hier fest. Datum, Karte, ein paar Worte. Nicht für andere, nur für dich. Nach ein paar Wochen wirst du beim Zurückblättern sehen, was sich verändert hat. Das ist oft mehr, als man im Alltag merkt.

Von Hand schreiben: Halte deine Antworten möglichst handschriftlich fest. Was wir von Hand schreiben, verarbeitet das Gehirn tiefer und behält es länger. Für deine persönliche Entwicklung macht das einen Unterschied. Und eine Karte in der Hand oder auf dem Tisch schafft etwas, das kein Bildschirm ersetzt: einen Moment der Ruhe und im Gespräch Beziehung. Dafür steht auch meine Firma: relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

Standortbestimmung

Bevor du mit den Karten startest: Wie gelingt es dir heute? Schätze dich ehrlich ein, 1 = gar nicht, 10 = sehr gut. Trage die Zahlen alle vier Wochen erneut ein. So siehst du auf einen Blick, wo sich etwas bewegt.

Bereich	Start	4 Wochen	8 Wochen	16 Wochen
Beziehung zu meinen Lernenden				
Klarheit in Gesprächen				
Gelassenheit in schwierigen Momenten				
Meine eigene Energie				
Freude an meiner Rolle als Ausbildner:in				

Was macht den Unterschied zwischen deiner Zahl und einem Punkt mehr?

So führst du das Erfolgsbuch

- Trage ein, wann immer dir etwas gelingt, auch wenn es klein ist.
- Notiere die Nummer der Karte, mit der du gearbeitet hast.
- Schreib den eigenen Anteil auf. Das ist der Teil, den du wiederholen kannst.
- Halte einen nächsten kleinen Schritt fest, nicht mehr.

Das Erfolgsbuch ist kein Pflichtheft. Es darf auch ein gewöhnliches Notizbuch sein, das dir gefällt.

Erfolg 1

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 2

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 3

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 4

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 5

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 6

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 7

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 8

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 9

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Erfolg 10

Datum	Karte Nr.

Was ist gelungen?

Was war mein Anteil daran?

Mein nächster kleiner Schritt:

Rückblick nach zwei Wochen

Nimm dir fünf Minuten und blättere durch dein Erfolgsbuch.

1. Was ist mir in den letzten zwei Wochen gelungen, auch im Kleinen?
2. Was habe ich dazu beigetragen? Was möchte ich davon beibehalten?
3. Wenn ich an eine schwierige Situation denke: Was hat trotzdem funktioniert?
4. Trage deine Zahlen in die Standortbestimmung ein. Wo hat sich etwas bewegt? Was macht den einen Punkt mehr aus?
5. Welche Karte ziehe ich als Nächstes, und was will ich damit ausprobieren?

Yvonne Stadler · relation at work – Next Level Erfolg · yvonne.stadler@relation-at-work.ch · +41 79 383 70 10 · www.relation-at-work.ch

© 2026 Yvonne Stadler, relation at work GmbH. Für den persönlichen Gebrauch mit dem Kartenset. Weitergabe und Vervielfältigung nur mit Zustimmung.