



KURZANLEITUNG FÜR TAG 5

Micro Wins, Big Trust – Selbstvertrauen durch kleine Erfolge

Heute lernst du, wie du dein Selbstvertrauen stärkst, indem du kleine Aufgaben bewusst abschließt und dir dafür Anerkennung gibst.

Tool: Micro Wins Practice

Warum: Das Nervensystem speichert Erfolge – auch kleine. Jede abgeschlossene Mini-Aufgabe baut Vertrauen auf.

Wann: Immer, wenn du dich blockiert, unproduktiv oder unsicher fühlst.

Action Steps:

- 1 Wähle 3 kleine Aufgaben (z. B. E-Mail, Tasse spülen, kurzer Walk).
- 2 Führe sie bewusst durch. Sag dir: „Ich bringe das jetzt zu Ende.“
- 3 Feiere den Abschluss – Hand aufs Herz, Atemzug, ein Lächeln, und das Wort „Done.“

Mikro-Aufgabe:

Heute 3 Mini-Aufgaben abschließen und bewusst feiern.

Mantra:

💎 „Ich bin der Beweis – in klein und echt.“
