

Challenge Reflexion

Datum _____

Welche Challenge habe ich absolviert?

Anzahl Tage der Challenge:

Was waren meine ursprünglichen Ziele bei dieser Challenge?

Welche Erfolge habe ich erreicht, die ich vorher nicht erwartet hätte?

Welche Schwierigkeiten sind während der Challenge aufgetreten?

Challenge Reflexion

Welche Strategien habe ich genutzt, um diese Herausforderungen zu überwinden?

Welche neuen Fähigkeiten oder Erkenntnisse habe ich während der Challenge entwickelt?

Wie haben sich meine Gedanken und Gefühle während der Challenge verändert?

War meine Zeitplanung effektiv oder gab es Verbesserungsbedarf? Wenn ja, wie würde ich es das nächste Mal machen?

Challenge Reflexion

Gibt es etwas, das ich anders machen würde, wenn ich die Challenge noch einmal machen könnte?

Habe ich die Ergebnisse erzielt, die ich mir erhofft hatte?

Welche Ziele möchte ich mir für die nächste Herausforderung setzen?

Welche Ressourcen (Tools, Personen, Wissen) haben mir während der Challenge besonders geholfen?
