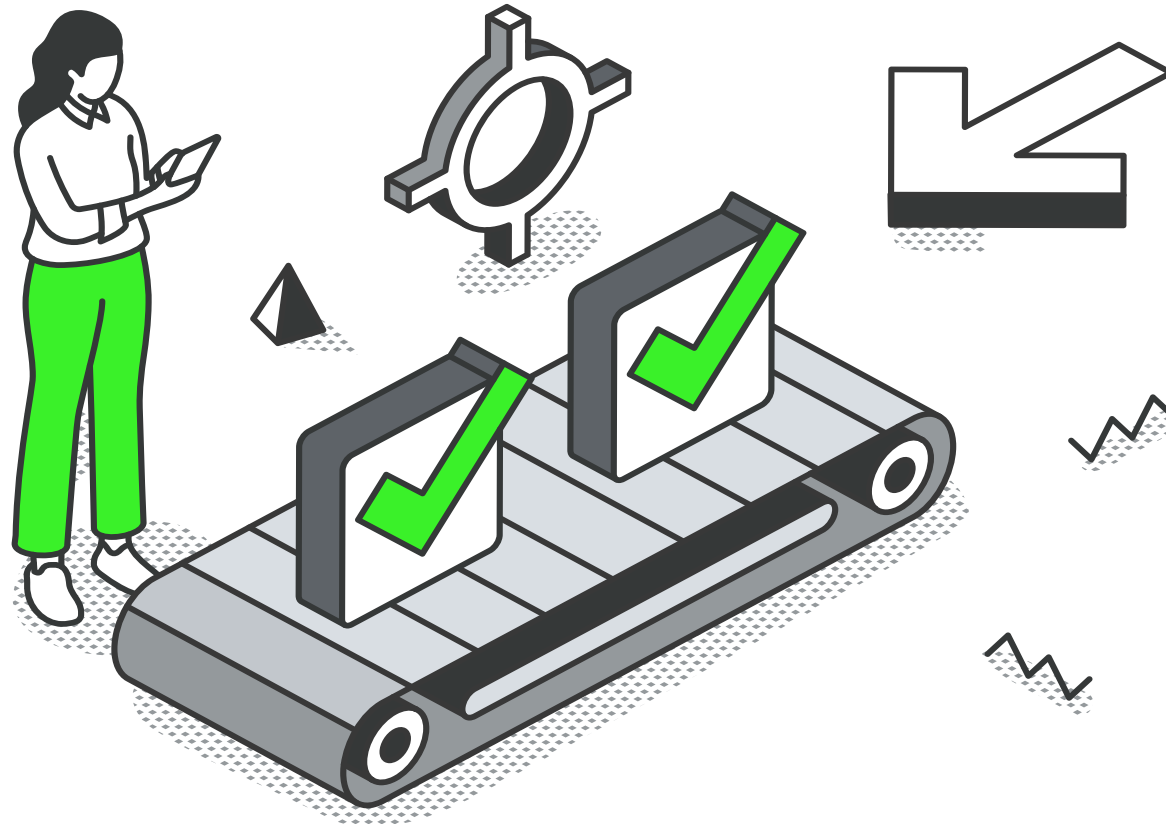


BELIEF CHECK „PRIORISIEREN“

WIE DIE REFLEXION DEINER GLAUBENSSÄTZE
HELFE KANN, BESSER ZU PRIORISIEREN



Belief Check „Priorisieren“

Reflektiere deine Glaubenssätze

Was

Der Belief Check „Priorisieren“ ist ein Werkzeug zur Reflexion von Glaubenssätzen, die das Priorisieren von Aufgaben beeinflussen. Dabei machst du dir deine Glaubenssätze bewusst und reflektierst über ihre Konsequenzen auf deine Priorisierung. Du kannst die gewonnenen Erkenntnisse anschließend nutzen, um an deinen Glaubenssätzen zu arbeiten.

Warum/wofür

- Hilft fundiertere Entscheidungen zu treffen
- Unterstützt, Aufgaben effektiver zu priorisieren
- Ermöglicht langfristige Ziele klarer zu definieren

Wie

Lade dir das Template herunter (siehe Materialien) und drucke es ggf. aus. Nimm dir die Zeit, um folgende Schritte nacheinander auszuführen:

- Im Belief Check werden dir Glaubenssätze präsentiert, die das Priorisieren von Aufgaben beeinflussen können. Lies sie dir aufmerksam durch und kreuze an, wie zutreffend bzw. wahr die Glaubenssätze für dich sind.
- Lies anschließend die entsprechende Erklärung zu den Glaubenssätzen. Sie erklären dir den typischen Ursprung der Überzeugung, warum sie beim Priorisieren von Aufgaben hinderlich sein können und warum eine kritische Auseinandersetzung mit dieser Überzeugung wertvoll ist.
- Es kann hilfreich sein, systematisch Situationen festzuhalten, in denen du den Glaubenssatz in deinem Verhalten oder deiner Sprache bemerkst. Nutze die Reflexionsübung in diesem Dokument, um an hinderlichen Glaubenssätzen zu arbeiten. Beginne dabei mit den Glaubenssätzen, die du im Belief Check mit >5 bewertet hast.

Belief Check „Priorisieren“

Was verstehen wir unter Glaubenssätzen?

Glaubenssätze...

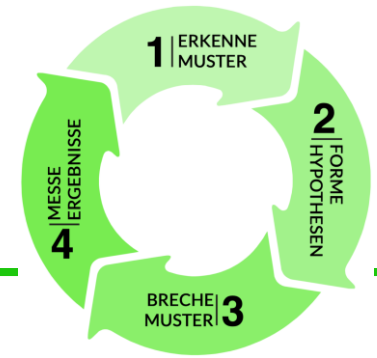
- ... sind Ausdruck innerer Denkmodelle, die jeder Mensch kontinuierlich entwickelt, um **Orientierung in seiner eigenen konstruierten Realität zu erhalten**.
- ... **wirken sich auf das Leben aus** – positiv und negativ.
- ... bestehen besonders häufig in den Bereichen **Selbstbeurteilung, Beziehungen und Kompetenz**.
- ... sind **sehr stabil**, daher entstehen durch sie häufig Verhaltensmuster, bei denen es uns schwerfällt sie zu verändern.

Hinweis: Die im Belief Check verwendete Skala ist wertfrei. Jeder Glaubenssatz erfüllt eine Funktion und bietet Orientierung. **In Stresssituationen** jedoch können sie durch automatisierte Reaktionen **hinderlich wirken** und uns unbewusst blockieren. Die Reflexion deiner Glaubenssätze hilft dir, flexibler und selbstbestimmter zu agieren.



Reflexionsübung

Arbeite mit Mirco Changes an deinen Glaubenssätzen



1. Muster erkennen (Verhaltens- und Sprachmuster)

- „Ohne mich läuft hier nichts.“
- „Ich war wieder bis spät im Büro.“
- „Ich habe mein Wochenende geopfert.“
- „Ich kann mir solche langen Pausen nicht leisten.“
- „Das ist dringend und nur ich kann das schnell genug machen.“

2. Hypothese bilden

- „Wenn ich meine wichtigsten Aufgaben zuerst erledige, arbeite ich effizienter und kann die Qualität meiner Arbeit sicherstellen.“
- „Indem ich mir gezielt Prioritäten setze, kann ich strategischer handeln und meinen Arbeitsalltag bewusster gestalten.“

4. Ergebnisse bewerten

- Ich prüfe die Ergebnisse nach einem definierten Zeitraum z. B. über die Anzahl der Tage pro Woche, an denen ich eine vollständige Prioritätenliste geführt habe.
- Ich lerne aus Irrtümern und feiere Erfolge.

3. Muster brechen

- Ich führe täglich Prioritätenlisten, bei denen ich die wichtigsten Aufgaben klar definiere, bspw. anhand der Eisenhower-Matrix.
- Ich plane mir Reflexionszeit ein, um den Nutzen jeder Aufgabe für meine Ziele/die Teamziele zu bewerten und ggf. anzupassen.

Melde dich gerne bei Interesse an einem
Austausch oder Fragen zu unseren Lösungen!

.CPC

CPC Unternehmensmanagement AG

The Squaire 12
Am Flughafen
60549 Frankfurt am Main
Deutschland / Germany
T +49-69-56 03 03 03
contact@cpc-ag.de
www.cpc-ag.de