

Reflexion: Meine Erfolgsreise und Erfolgsbilder

Nutzen:

Durch diese Übung reflektieren Sie die bedeutenden Erfolge Ihres Lebens, die Ihnen Kraft und Sicherheit für weitere Höchstleistungen lieferten. Sich selbst in Bezug zu bisher Erreichtem setzen, fördert positive Selbstdialoge und eine wertschätzende Selbstwahrnehmung. Außerdem erkennen Sie was Erfolg für Sie persönlich bedeutet, denn jeder hat eigene Bilder vom Wesen des Erfolgreichseins.

Beschreibung:

- Was bedeutet Erfolg für Sie? Reflektieren Sie den Begriff Erfolg! Welche Qualitäten und Begrifflichkeiten hat das Thema für Sie? Formulieren Sie Ihre Definition von Erfolg.
- Welche Erfolgserlebnisse fallen Ihnen auf Anhieb ein? Was ist ihr persönlicher Erfolgsspeicher? In welchen der 3 Lebensbereiche Beruf – Familie – Freizeit/Sport fallen diese Erlebnisse?
- Welche Erfolgsbilder stecken hinter diesen Erfahrungen? Nehmen Sie sich 2 bis 3 der stärksten Bilder in Ihren persönlichen Kraftraum. In den Übungen »Transfer: Ziel visualisieren« und »Transfer: Das Ziel verankern« des Trainingsplans »Kraft und Energie durch Ziele gewinnen« werden Sie lernen diese Bilder abzuspeichern und je nach Bedarf abzurufen.