

Reflexion & Transfer: Erfolge feiern

Nutzen:

Erfolge von heute stellen die Erfolge von morgen sicher. Doch vor allem müssen sie registriert und gewürdigt werden, selbst wenn es keine großen Feiern gibt. Wesentlich ist die dankbare Wahrnehmung dessen, was gelungen ist, ebenso wie die dankbare Wahrnehmung aller Schwierigkeiten auf dem Weg. Denn durch Erfolg und Misserfolg entfalten wir unsere Potenziale.

Beschreibung:

- Überdenken Sie die Situation Ihrer Erfolge. Wie wurden diese gefeiert? Welche Personen waren involviert, welche Bilder haben Sie abgespeichert. Welche waren die erinnerungsstärksten Feten? Spüren Sie heute noch die emotionale Kraft, die davon ausging?
 - Beispiel Sport: Wie genießen Sie die Zielgerade, die Siegesfeier?
 - Beispiel Familie: Wie feierten Sie die Hochzeit, das erste Kind, die runden Geburtstage?
 - Beispiel Beruf: Wie feiern Sie die erreichten Jahresziele, die besonderen Einzel- und Teamerfolge im laufenden Jahr?
- Generell: Von wem erhalten Sie, wem geben Sie Zwischenapplaus? Wer motiviert Sie am langen Weg zum Ziel? Was würde Ihnen gut tun? Wie endet Ihr Tag, wenn Sie ihn jeden Abend mit ein paar Gedanken der Dankbarkeit abschließen? Was verändert sich, wenn Sie auch für schwierige Situationen dankbar sind und sich in diesen Zeiten ermutigende Fragen stellen, wie z. B.: Welches Potenzial kann ich jetzt entwickeln? Was werde ich in 5 Jahren darüber denken? Worin besteht das Wesen der Situation? Welches Paradigma, welches mentale Konzept kann ich ändern, um über diese Situation hinaus zu wachsen?
- Welche kleinen, individuellen Rituale können Teil Ihres Alltags werden? Wie zollen Sie am liebsten Anerkennung für Erreichtes und Gelungenes?