

Thema: kleine Erfolge wahrnehmen



Mein Impuls für Dich

Nicht alles, was uns gelingt, fühlt sich wie ein Erfolg an.

Vieles erledigen wir und gehen einfach weiter.

Diese Woche darfst Du Deinen Blick auf die kleinen Dinge richten, die Dir gelungen sind.

Denn auch ein kleiner Schritt darf bemerkt werden.



Vor der Übung – Was bedeutet „Erfolg“ für mich?

Denke kurz darüber nach, wann Du etwas normalerweise als Erfolg bezeichnest. Muss dafür etwas Besonderes geschehen – oder dürfen auch kleine alltägliche Dinge dazugehören?



Meine Übung

Nimm Dir heute Abend einen ruhigen Moment und denke noch einmal an Deinen Tag zurück. Beginne am Morgen und lass die einzelnen Stunden gedanklich an Dir vorbeiziehen.

Was ist Dir heute gelungen?

Vielleicht hast Du etwas erledigt, das Du schon länger vor Dir hergeschoben hast.

Vielleicht hast Du Dir eine Pause genommen, obwohl noch etwas zu tun gewesen wäre.

Du hast jemanden angerufen, etwas gekocht, einen Spaziergang gemacht, eine Grenze ausgesprochen oder einfach einen schwierigen Moment überstanden.



Wie hat es sich angefühlt, das Gelungene bewusst wahrzunehmen?



Meine Erkenntnis: Was gelingt mir vielleicht häufiger, als ich bisher bemerkt habe?
