

Meine Belohnungs- Übung

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.



Was ist die Belohnungs- Übung?

Diese Übung soll dir helfen, deine kleinen Erfolge zu belohnen, dir zu erlauben, einfach auch mal stolz zu sein. Anzuerkennen, was du schaffst und wer du bist.

- Du machst in deinem Notizbuch oder deinem Ordner eine neue Seite mit der Überschrift Belohnungsliste mit zwei Spalten
- in die linke Spalte schreibst du „kleine Belohnungen im Alltag“
- in die rechte Spalte schreibst du „größere Belohnungen“

Was können kleinere alltägliche Belohnungen sein?

Bei den täglichen Belohnungen geht es darum im kleinen Rahmen sich über kleine Schritte zu freuen, Positives ins Leben zu holen, stolz auf sich zu sein und Energie zu tanken.

- Eine schöne Tasse Tee
- Ein Bad in der Wanne
- Ein Spaziergang
- Eine halbe Stunde Musik
- Ein kleines Geschenk
- Ein frischer Blumenstrauß
- Eine halbe Stunde Lesen
- Einen Moment der Ruhe
- Ein Date mit dem/der Liebsten
- Eine Meditationspause
- Ein besonderes Lebensmittel

Was können mittel/langfristige größere Belohnungen sein?

Hier geht es darum, sich wirklich für kleine Meilensteine zu belohnen. Also für ein Zwischenziel. Diese Belohnungen können 1-2 Jahre oder nur Monate/ Wochen entfernt sein.

- Wellness Tage
- Ein Urlaub
- Babysitterin für mehr Dates
- Putzfrau einmal im Monat
- Neues Hobby
- Ein bestimmtes Kleidungsstück
- Ein Konzert/ Event
- Einen materiellen Wunsch erfüllen
- Ein tolles Abendessen

Warum? Weil es wichtig ist, dass wir uns immer wieder zeigen, dass wir schon viel schaffen. Wenn wir den Berg erklimmen, sollten wir das Ziel oben im Auge behalten, aber wir sollten uns auch immer wieder umdrehen: **den Erfolg und die Aussicht genießen, uns belohnen und mit neuer Energie weitergehen.**

Gerne darfst du mir deine Liste dann zeigen, dann kann ich Feedback geben.

Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen