

Meine Erfolge

Mit Simone Janak

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

Was ist die Erfolge Übung?

Die Erfolge Übung hilft dir, vieles Positiver zu sehen, Erfolge anzuerkennen und Fehler zum Lernen zu benutzen.



- **Erstelle eine Erfolgsliste**
 - Schreibe auf eine Seite in deinem Notizbuch eine Erfolgsliste
 - 10 Punkte, in denen du in den letzten Jahren und Jahrzehnten erfolgreich warst und was das Ergebnis war. Was hat das mit dir gemacht? Was hast du daraus gelernt? Was war der Grund deines Erfolgs?
 - 10 Punkte, in denen du in den letzten 6 Monaten erfolgreich warst, egal wie klein dir die Erfolge erscheinen, schreibe alle auf (es können auch Erlebnisse sein wie, dem Kind Fahrrad fahren beigebracht) und stelle dir die Fragen wie oben
 - Schau dir die Liste immer wieder an und überlege dir, wie du diese positiven Erfolge und deren Erfahrungen nun nutzen kannst für deine aktuellen Herausforderungen

- **Erstelle eine Fehlerliste**
 - Schreibe auf eine Seite in deinem Notizbuch eine Fehlerliste
 - 10 Fehler, von denen du sicher bist, dass du sie gemacht hast.
 - Was war das Ergebnis? Was hat das mit dir gemacht? Was hast du daraus gelernt? Was ist daraus Positives entstanden? Wie hilft dir diese Erfahrung bei deinen heutigen Herausforderungen?

- Ich freue mich auf deine Listen, schicke sie mir am besten per Messenger

- 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.