

---

## “Feiere deine Erfolge”

Wie zelebrierst du Erfolge?

Wie hast du diese in der Vergangenheit gefeiert?

Was gönnst du dir dann Besonderes?

Welche Aktivität planst du dafür?

Entscheidest du spontan, auf was du Lust hast oder überlegst du dir vorher genau, was du machen wirst?

### Aufgabe

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und mache dir Gedanken darüber, wie du deine Erfolge im Leben feierst.

Erinnere dich an mindestens 3 Erlebnisse, die du als Erfolgserlebnisse bezeichnest. Du kannst sie dir notieren oder einfach in Gedanken behalten.

Stelle dir zu jedem Ereignis folgende Fragen:

- ❖ Was bedeutet für dich an diesem Ereignis Erfolg?
- ❖ Stellt es für dich einen kleinen oder großen Erfolg dar?
- ❖ Ist es beruflicher oder privater Natur?
- ❖ Wie hast du deinen Erfolg gefeiert? (z. B. mit innerlicher Freude, mit einer großen Feier, mit einem Geschenk an dich selbst etc.)
- ❖ Mit wem hast du deinen Erfolg gefeiert? Nur für dich selbst oder mit anderen?
- ❖ Wie hast du es geschafft, bzw. was war dein Beitrag, dass es ein Erfolg wurde?

### Hintergrundinformation

Lyubomirsky fügt in ihrem Buch “Glücklich sein” (2008) Studien an, die zeigen, warum es sich positiv auswirkt, wenn wir gute Nachrichten mit unseren Freunden und unserer Familie teilen. Erfolge und gute Leistungen mit anderen zu feiern, steigert die positiven Emotionen und das Wohlbefinden. Wenn du oder jemand in deinem Umfeld einen besonderen Erfolg erzielt hat, dann feiere das. Lass deiner Freude dabei freien Lauf. Wie möchtest du in Zukunft deine Erfolge feiern?

“Freude - Gesundheit der Seele.”  
Aristoteles (384.322 v. Chr.) griechischer Philosoph