
„Erfolgsmomente“

In der folgenden Übung soll es um deine persönlichen Erfolgsmomente im Leben gehen. Vielleicht kostet es dich ein bisschen Überwindung, aber versuche dich einfach einmal darauf einzulassen.

Aufgabe

Nimm dir diese Woche Zeit und frage bzw. **interviewe** so viele Personen wie du möchtest nach ihrer Sicht auf deine Erfolgsmomente im Leben. Das können Familienmitglieder, Freunde, Kollegen usw. sein.

Folgende Fragen könntest du deinem Gegenüber stellen:

- ❖ Worin siehst du meine Stärken?
- ❖ Was sind meine positiven Charaktereigenschaften?
- ❖ Worauf bist du besonders stolz auf mich?
- ❖ Worauf denkst du bin ich besonders stolz?
- ❖ Was hilft mir immer bei unvorhergesehenen Belastungen?
- ❖ Was war die größte Herausforderung mit der ich konfrontiert war?
Wie wurde ich damit fertig?
- ❖ Welche Werte und Überzeugungen haben wir gemeinsam?
- ❖ Bei welchem Ereignis habe ich dich besonders unterstützt?
- ❖ Was waren besondere Erfolge in unserer Beziehung zueinander?

Versuche während des Gesprächs neugierig zu sein und wertschätzend. Manchmal fällt es schwer Komplimente anzunehmen. Du kannst dieses Gespräch nutzen, dich darin zu üben.

Beobachte die Kettenreaktion positiver Gefühle, die eintritt, wenn ihr mehr und mehr im Gespräch vertieft seid.

Ich wünsche dir viele interessante Erfahrungen dabei!

Hintergrundinformation

Mit Sicherheit hast du in der Vergangenheit bereits Dinge unternommen, die dir und anderen das Dasein verschönert haben. Indem du dich auch im Späteren an die positiven Beiträge deines Gesprächspartners erinnerst, kannst du die damit verbundenen angenehmen Gefühle wieder hervorrufen. Es kann sein, dass noch mehr Menschen in deinem Umfeld wohlwollend an dich denken, ohne dass du davon weißt. Diese Übung soll dich zu folgender Frage anregen:

- ❖ Gibt es Menschen, die darauf warten, gelegentlich von mir gewürdigt zu werden? Und wenn ja, wie könnte ich ihnen meine Wertschätzung ausdrücken?

“Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.”

Albert Schweitzer, dt.-frz. Arzt (1875 -1965)