

ERFOLGE AUS DER VERGANGENHEIT

Erfolge aus der Vergangenheit sind eng mit Selbstliebe verbunden, da sie dazu beitragen können, ein positives Selbstbild und Selbstwertgefühl zu fördern. Wenn wir unsere vergangenen Erfolge erkennen und schätzen, stärken wir nicht nur das Vertrauen in unsere Fähigkeiten, sondern auch die Wertschätzung für uns selbst. Dieser Rückblick auf Erfolge dient als Erinnerung an unsere Stärken und Fähigkeiten, was wiederum das Gefühl der Selbstliebe und -akzeptanz fördern kann. Selbstliebe bedeutet, sich selbst anzunehmen und zu würdigen, und das Bewusstsein für vergangene Erfolge kann einen positiven Beitrag dazu leisten.

Diese Übung zielt darauf ab, dass die Teilnehmer ihre vergangenen Erfolge erkennen, schätzen und ihr Selbstwertgefühl stärken. Durch diese Reflexion können sie nicht nur positive Errungenschaften identifizieren, sondern auch ein gesteigertes Bewusstsein für ihre Fähigkeiten und Stärken entwickeln. Dies trägt dazu bei, das Selbstvertrauen zu festigen und das Selbstwertgefühl positiv zu beeinflussen.



Ziel:

So gehst Du vor:

Vorbereitung: Bereite ein Blatt Papier und einen Stift vor oder nimm dir dein Lieblings-Notizbuch zur Hand.

1. SCHRITT - SELBSTREFLEXION:

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört nachdenken kannst. Schließe die Augen und erinnere dich an Momente aus deiner Vergangenheit, in denen du dich erfolgreich und stolz gefühlt hast.

2. SCHRITT - NOTIEREN DER ERFOLGE:

Öffne deine Augen und notiere mindestens drei Erfolge aus verschiedenen Bereichen deines Lebens, auf die du stolz bist. Dies könnten berufliche, persönliche, akademische oder zwischenmenschliche Erfolge sein.

3. SCHRITT - BESCHREIBUNG & EMOTIONEN:

Schreibe zu jedem Erfolg eine kurze Beschreibung darüber, was du erreicht hast und warum es dir wichtig ist. Betone auch, wie du dich in diesem Moment gefühlt hast und welche Emotionen damit verbunden waren.

4. SCHRITT - WERTSCHÄTZUNG:

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich für deine Leistungen zu würdigen. Anerkenne die Anstrengungen, die du investiert hast, um diese Erfolge zu erreichen.

Übung: Erfolge aus der Vergangenheit

A large grid of dots for writing notes.

Reflexion

- Lies deine Liste der Erfolge durch.
- Wie hast du dich gefühlt, als du dich an diese Erfolge erinnert hast?
- Wie beeinflusst das Erinnern an diese Erfolge dein gegenwärtiges Selbstwertgefühl?
- Welche Erkenntnisse hast du durch diese Übung gewonnen? Wie kannst du diese Erfolge nutzen, um dein Selbstwertgefühl in der Gegenwart zu stärken?
- Diese Übung ermutigt die Teilnehmer, sich auf ihre vergangenen Erfolge zu konzentrieren und ihre positiven Leistungen anzuerkennen. Dies trägt dazu bei, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und das Bewusstsein für ihre Fähigkeiten und Stärken zu schärfen.

Übung: Erfolge aus der Vergangenheit

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.