

Arbeitsblatt: Erfolge feiern

Schauen Sie einmal ganz konkret auf Ihr Leben und beantworten Sie sich die folgenden Fragen. Vielleicht waren Sie bisher etwas streng mit sich und können das nun revidieren. Wenn Sie sich diese Fragen konkret und ehrlich beantworten, finden Sie sicher neue Wege Ihren Alltag zu genießen.

Fragen:

- Was erleben Sie als Erfolg?
- Woran können Sie Erfolge erkennen?
- Was waren Ihre größten Erfolge und wie haben Sie diese gefeiert?
- Welche Ihrer Leistungen können Sie selbst so schätzen, dass Sie sich dafür belohnen wollen?
- Welche noch anstehenden Aufgaben können Sie mit einer Belohnung versüßen?
- Was sind für Sie attraktive Belohnungen, die Sie locken und Ihnen Freude machen?