

## Tipps: Erfolge feiern

- Erstellen Sie eine Liste mit Aktivitäten und Dingen, die für Sie eine Belohnung darstellen. Finden Sie große und kleinere Belohnungen.
- Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Schreiben Sie täglich mindestens eine Sache auf, die Sie am jeweiligen Tag erreicht haben. Gestalten Sie dieses Buch auch so, dass Sie gern hinsehen.
- Wählen Sie realistische und erreichbare Ziele, damit Sie sich die Belohnung auch verdienen können.
- Genießen und Schwelgen Sie in Ihren Erfolgen. Lassen Sie dazu Ihrem Lachen freien Lauf, tanzen Sie durch Ihr Wohnzimmer, oder finden Sie Ihre ganz eigene Art, sie zu feiern.
- Belohnen Sie sich mit etwas, das Sie auch weiterhin an Ihren Erfolg erinnert, z.B. ein Bild, eine Kette, eine kleine Figur oder ähnliches. Immer wenn Sie diesen Gegenstand sehen sind Sie motivieren auch für zukünftige Ziele.
- Betrachten Sie Ihre bisherigen Ziele und schauen Sie, welche Belohnung Sie für Etappenziele und für den erfolgreichen Abschluss vorgesehen haben. Stellen Sie sicher, dass sie wirklich locken und Ihnen Freude machen.
- Wählen Sie die Teilschritte in überschaubaren Größen, damit die Belohnung nicht zu weit entfernt ist. Den Keller aufräumen, ist eine große Aufgabe, die erste Belohnung kann es schon nach dem ersten Kellerraum geben, oder nach einem Regal.
- Seien Sie auch mal großzügig mit sich selbst. Vielleicht konnten Sie ein Etappenziel nicht ganz erreichen. Gerade dann ist es gut, sich für das erreichte Ziel Anerkennung zu zollen.