Übung: Erfolgs- und Dankbarkeitsjournal

Selbstbewusste Menschen sind überzeugt davon, dass ihr Leben eine Erfolgsgeschichte ist, die sie täglich fortschreiben. Unzählige Situationen und Herausforderungen geben ihnen die Gelegenheit dazu. Selbstbewusste Menschen sind von ihren Fähigkeiten überzeugt und wertschätzen sich. Sie sind voller Achtung für sich selbst und mögen sich. Sie konzentrieren sich auf das Gute in ihrem Leben. Aber wie kommt man dort hin?

Viele Menschen haben meistens nur den Blick für das, was ihnen noch zum Glück fehlt, was ihnen nicht gefällt, was sie gerne anders hätten. Sie sind dadurch **immer einen Schritt vom Glück entfernt** – Erfüllung hält bestenfalls für ein paar Tage, Wochen oder Monate an und verschwindet dann wieder durch neue Wünsche.
Ihre Wünsche für die Zukunft und ihre Abneigung gegenüber der Vergangenheit hält sie von der vollkommenen Zufriedenheit fern. Enttäuschungen merken sie sich, während Erfolge in den Hintergrund rücken. Niederlagen brennen sich bei Ihnen ein und machen ihnen zu schaffen, während sie das Gute in ihrem Leben als nicht genug empfinden. Die Falle: **Man kann nicht ein wenig unglücklich** sein. Genauso wenig, wie ich ein kleines bisschen schwanger sein kann, oder ein ganz kleines bisschen tot. Wenn ich denke, dass mir nur ein ganz, ganz kleiner Teil zum Glück fehlt, dann bin ich unglücklich, unzufrieden; **es fehlt etwas**.

1. Dankbarkeit lernen, Selbstbewusstsein finden

Zweifel und Unzufriedenheit mit dir und deinem Leben sind Gift für dein Selbstbewusstsein und dein Selbstwertgefühl. Zum Glück hast du selber in der Hand, ob du mit dir zufrieden bist. Ein sehr guter Weg dorthin ist, Dankbarkeit zu lernen. Dankbarkeit ist **reine Einstellungssache**, sie hängt nicht davon ab, was du hast. Wenn du Dankbarkeit für dein Leben entwickelst, machst du Schluss mit dem Teufelskreis der Unzufriedenheit. Wenn du selbstbewusst leben möchtest, haben Zweifel und Unzufriedenheit ab heute keinen Platz mehr in deinem Leben. Mit einer Dankbarkeitsliste schärfst du deinen Blick für das Gute, Schöne, Wundervolle in deinem Leben. Du stärkst dich von innen, baust ein solides Fundament der Zufriedenheit und Sicherheit. Das gibt dir Antrieb und das Gefühl, dass du dich schon jetzt glücklich schätzen kannst.

2. Übe dich darin, alles Alles im Leben als Erfolg zu verstehen

Du kannst für so vieles (und mit etwas Übung für alles) in deinem Leben dankbar sein und wirst Gründe finden, die deine Dankbarkeit untermauern. Genauso kannst du alles in deinem Leben als Erfolg verstehen – damit gerätst du immer seltener in den zerstörerischen aber weit verbreiteten *Kritiker-Modus*, in dem du die Dinge schlechter machst, als sie sind. In diesem Modus verfälschst du deine Wahrnehmung von allem Guten in deinem Leben. Sehr eindrucksvoll schildert diesen Kritiker-Modus der erfolgreiche Unternehmercoach Stefan Merath (zu sehen im Bild rechts):

Stefan Merath: *"Ich glaubte ja, dass ich nicht reden konnte. Als Beweis hatte ich sehr lebhaft eine Situation aus einem Uniseminar im Kopf, wo ich mit einem Referat krachend untergegangen bin. Jahre später las ich zufällig in einem alten Tagebuch von genau diesem Seminar. Und da stand wörtlich: 'Heute geiles Seminar gehalten. Hinterher viele Leute zu mir gekommen und mich gelobt!' Ich konnte überhaupt nicht glauben, was ich da las! Meine Erinnerung war komplett anders! Ich las dann weiter und konnte über den Verlauf von nur drei Tagen beobachten, wie ich zuerst einige Schwachstellen fand, diese dann aufsummierte, dann begann Blicke von Teilnehmern als abfällig zu interpretieren, bis nach drei Tagen im Tagebuch stand: 'Du wirst nie in der Lage sein, ein gutes Referat zu halten.'*

Unser Gehirn konstruiert oder fälscht sich seine Erinnerungen so, dass es zum eigenen Lebensgefühl passt und schafft sich so seine Beweise selbst. Die Lösung ist nun: Schreib ein Erfolgsjournal und versuch dort bewusst alles, was Du machst, als Erfolg zu interpretieren! Und wenn Du ein Kompliment nicht annehmen kannst, dann lies nach, wie gut Du eigentlich bist. So lange bis Du's annehmen kannst."

Ein bisschen Schreibarbeit mit großem Effekt für dein Selbstbewusstsein

Beherzigen wir den Tipp vom erfolgreichen Unternehmercoach Stefan Merath: Halte ab heute bitte (am besten täglich, mindestens ein bis zweimal pro Woche)

- A) deine Erfolge in deinem Erfolgsjournal fest.
- B) das, wofür du dankbar bist, in einer Dankbarkeitsliste fest.

Alles, was du dafür brauchst, sind ein Stift und 1-2 Seiten Papier. Am besten legst du dafür ein Ring- oder Notizbuch an, damit du deine Erfolgsjournale und Dankbarkeitslisten einfach aufschlagen und immer wieder lesen kannst.

Anfangs fällt dir diese Übung vielleicht schwer und Spaß macht es vielleicht auch nicht. Aber wenn du dein Erfolgsjournal und deine Dankbarkeitslisten über zwei bis drei Monate hinweg schreibst, wirst du große positive Veränderungen an dir feststellen. Es wird dir auch immer mehr Spaß machen, dein Erfolgsjournal zu schreiben. Fast zwangsläufig wirst du auch im Alltag immer stärker darauf achten, wofür du dankbar bist und was dir gerade gut gelingt. **Schreib aber trotzdem weiter**, denn was du aufschreibst, festigt sich in dir und kann von deinem Verstand nicht mehr verfälscht werden, wie in Stefan Meraths Beispiel oben.

Auf der folgenden Seite findest du die Vorlage für dein Erfolgsjournal und deine tägliche Dankbarkeitsliste. Druck sie beide aus und schreib mit einem Stift – zwischen Kopf und Hand gibt es eine besondere Verbindung und deine Aufzeichnungen prägen sich handschriftlich besser ein.

Ausfüllhilfen:

Entwickle einen Sinn für deine Erfolge und Dinge, für die du dankbar bist. Das kann alles sein. Ein paar meiner persönlichen Erfolge als Beispiele:

- "Heute bin ich früh aufgestanden, habe Sport gemacht und in Ruhe gefrühstückt."
- "Ich hatte eine tolle Idee"
- "Ich bin mit dem Rad zur Arbeit gefahren und habe mir etwas Bewegung gegönnt"
- "Ich hatte im Meeting mit Kollegen eine tolle Idee und habe sie eingebracht"

- “Ich bin morgens aufgestanden, obwohl es mir schwer gefallen ist”
- “Ich habe den Müll runter gebracht”
- “Ich habe mich mit einer Nachbarin getroffen und sie besser kennengelernt”
- “Ich habe einem Freund und Kollegen meine ehrliche Meinung gesagt”
- “Ich habe gelächelt, obwohl mir nicht danach war, und habe so meine Stimmung gehoben”

Ich bin dankbar…

- … dafür, dass ich gehen, sehen, schmecken, hören und fühlen kann
- … für meine wundervolle, süße Tochter und für ihre manchmal ruppigen Sprüche auf WhatsApp
- … dass mich das Leben dazu gebracht hat, diesen Kurs zu machen und damit anderen etwas von meiner Erfahrung mitgeben zu können
- … dass ich genug Geld habe, um mir ein leckeres Frühstück machen zu können
- … für meine wundervolle Freundin und die guten Gespräche, die wir gestern mit Freunden geführt haben
- … dass heute die Sonne geschienen hat
- … dass ich die Kraft gefunden habe, das Beste aus meinem Tag zu machen!
- … dafür, dass ich da bin, dass ich lebe und atme
- … dass die Spedition unseren kaputten Kühlschrank abholt und einen neuen liefert

Die Listen zum Ausdrucken findest du auf den folgenden beiden Seiten:

Herz bis Kopf
Was mich berührt, begeistert, bewegt.

Tägliches Erfolgsjournal

Was ist dir heute gut gelungen? Das können auch kleine Dinge sein. Schau genau hin und sieh, welche großen und kleinen Dinge du heute mit Erfolg getan, erreicht, gedacht oder gefühlt hast.

Herz bis Kopf
Was mich berührt, begeistert, bewegt.

Tägliche Dankbarkeitsliste

Wofür bist du heute dankbar? Was ist heute passiert, was hast du wahrgenommen, wofür du dankbar bist?