

Den Erfolg genießen und verankern

Worum geht's?

Jedes Mal, wenn wir über uns hinausgewachsen sind und eine große Verhaltensänderung vorgenommen, ein Problem gelöst oder eine schwere Aufgabe bewältigt haben, besteht nach einer Weile die Gefahr, in unsere alten Verhaltensmuster zurückzufallen. Daher ist es wichtig, sich seiner Erfolge bewusst zu bleiben, indem wir sie verankern.

Ziel des Denkzeugs?

Seine Erfolge verankern und damit ein Portfolio an Erfolgsstrategien ansammeln. Bereits nach wenigen Monaten werden Sie so über ein eigenes „Waffenarsenal“ an Erfolgen verfügen, die Ihnen kontinuierlich Selbstsicherheit und Selbstvertrauen verleihen.

Erfolgsbilanz ausfüllen

In der unten stehenden Erfolgsbilanz können Sie Ihre Erfolge dokumentieren und festhalten. Auf diese Weise machen Sie sich für Ihre zukünftigen Herausforderungen stark. Tragen Sie hier alle gelösten Probleme und erreichten Ergebnisse sowie das jeweilige Datum dazu ein. Unter „Wie erreicht?“ schreiben Sie Ihre Stärken, Talente, Fähigkeiten oder Erfolgsstrategien auf, die Sie weiter gebracht haben. Im letzten Feld „Verankerung“ tragen Sie ein symbolisches Bild oder einen Gegenstand, der Sie an Ihren Erfolg immer wieder erinnert. Das kann ein Bild oder ein Gegenstand sein, das beispielsweise das Gefühl verkörpert, das Sie empfunden haben als Sie Ihr Ziel erreicht haben, oder das Sie mit dem gelösten Thema verknüpfen können.

Beispiel:

Datum	Mai 2016
Problem	Keine Zeit mehr für mich
Ergebnis	Einen Abend in der Woche zur freien Verfügung und am Wochenende einmal ausschlafen dürfen
Wie erreicht?	Schriftlichen Plan aufgestellt; andere um Hilfe gebeten; nicht aufgegeben
Verankerung	Ein Federkissen (verkörpert das Ausschlafen 1x pro Woche)

Auf diese Weise erweitern Sie ständig Ihre persönlichen Erfolge, die Ihnen von jetzt an immer wieder helfen werden, aufflammende Stressfelder zu eliminieren. Sie werden damit im Lauf der Zeit neue Verhaltensweisen und Erfolgsstrategien entdecken, die in Ihnen stecken und die Sie bei der Bearbeitung Ihrer Probleme in Zukunft unterstützen werden.

Auf der nächsten Seite haben wir eine Kopiervorlage entworfen, die Sie für Ihre Erfolge verwenden können. Am besten legen Sie sich einen Ordner dafür an ☺.

Datum	
Problem	
Ergebnis	
Strategie – wie erreicht?	
Verankerung	

Datum	
Problem	
Ergebnis	
Strategie – wie erreicht?	
Verankerung	

Übersicht / Veränderungsprotokoll zu den inneren Motivwerten

Motive / Werte	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Abenteuerlust/Belastbarkeit						
Ästhetik/Schönheit						
Bestätigung						
Bewahren/Tradition						
Bewegung/Fitness						
Einfluss/Macht						
Familie						
Finanzielle Sicherheit						
Genuss						
Gerechtigkeit						
Geselligkeit						
Gesundheit						
Harmonie						
Hilfsbereitschaft						
Ordnung/Struktur						
Perfektionismus						
Sichtbarkeit/Außenwirkung						
Unabhängigkeit						
Wettbewerb						
Wissensdurst/Entwicklung						

Am besten ist es, wenn in Veränderungsprozessen die Analyse in Abständen von mindesten 3 Monaten wiederholt wird. So kann die Entwicklung anhand der Werte optimal gemessen und festgestellt werden.