



Erfolge

SCHLÜSSEL ZU SELBSTWERT UND
ZUFRIEDENHEIT

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

WARUM ES WICHTIG IST?

Zweck

Der Zweck, Erfolge zu würdigen, liegt in der Stärkung des Selbstwertgefühls und der Förderung einer positiven Selbstwahrnehmung. Wenn wir unsere Erfolge, auch die kleinen, anerkennen, erleben wir uns selbst als fähig und kompetent.

Diese Praxis hilft, negative Denkmuster zu überwinden, die oft dazu führen, dass wir uns auf Misserfolge oder vermeintliche Schwächen konzentrieren.

Indem wir uns bewusst unsere positiven Leistungen vor Augen führen, entwickeln wir ein gesundes Selbstbild und steigern unsere Motivation.

STEP 1

Erfolge würdigen

starker Selbstwert

Erfolge würdigen: Ein entscheidender Schritt zu mehr Selbstwert

Erfolge anzuerkennen ist nicht bloß eine motivierende Geste – es ist ein zentraler Bestandteil psychologischer Gesundheit. Die bewusste Würdigung deiner Fortschritte, sei es beruflich oder persönlich, stärkt dein Selbstwertgefühl und schult dein Gehirn darauf, positive Aspekte deines Lebens wahrzunehmen.

Studien zeigen, dass die Anerkennung eigener Leistungen neural die Belohnungszentren aktiviert und langfristig zu einem stabileren Selbstbild beiträgt.

Ohne diese Praxis neigen wir dazu, Erfolge als selbstverständlich abzutun und Misserfolgen mehr Gewicht zu geben. Diese Verzerrung kann langfristig Selbstzweifel nähren. Indem du deine Errungenschaften reflektierst und würdigst, **kultivierst du ein achtsames Bewusstsein für deinen eigenen Wert.**

Mechanismen

HINTERGRÜNDE

Die Praxis, Erfolge zu würdigen, funktioniert aufgrund mehrerer psychologischer Mechanismen, die miteinander zusammenwirken:

Positive Verstärkung:

Wenn wir unsere Erfolge anerkennen, verstärken wir die positiven Erfahrungen und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Das Gehirn speichert diese Momente der Anerkennung als Erfolgserlebnisse ab, was wiederum positive Emotionen und Motivation fördert. **Dieser Mechanismus wird als „positive Verstärkung“ bezeichnet.**

Selbstwirksamkeit und Kontrolle:

Der Psychologe **Albert Bandura prägte den Begriff der „Selbstwirksamkeit“**, also das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Aufgaben zu bewältigen. Wenn wir unsere Erfolge erkennen, stärkt das unser Gefühl der Selbstwirksamkeit und gibt uns das Vertrauen, zukünftige Herausforderungen zu meistern. Wir erleben uns als fähig und kompetent, was zu mehr Motivation und einer **proaktiveren Haltung** führt.

Kognitive Umstrukturierung:

Die regelmäßige Anerkennung von Erfolgen hilft, negative Denkmuster zu durchbrechen. Oft fokussieren wir uns automatisch auf das, was nicht gelungen ist oder was wir noch nicht erreicht haben. Durch die bewusste Entscheidung, auch die kleinen Erfolge zu würdigen, verschieben wir unseren Fokus auf das Positive. **Dies ist ein grundlegender Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie.**

Erhöhte Resilienz:

Indem wir uns auf unsere Erfolge konzentrieren, stärken wir unsere emotionale Resilienz. Es wird einfacher, mit Rückschlägen und Herausforderungen umzugehen, weil wir uns der eigenen Stärken bewusst sind.

Neurologische Effekte:

Wenn wir Erfolge würdigen, löst dies die Ausschüttung von Neurotransmittern wie **Dopamin und Serotonin** aus, die das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Diese „Glückshormone“ sorgen für positive Emotionen und fördern das Wohlbefinden. Auf diese Weise verstärkt sich der Wunsch, weiterhin Ziele zu verfolgen und Erfolge zu erzielen.

KAP1

Strategien

berufliche Erfolge

Berufliche Erfolge sichtbar machen

Erfolgstagebuch führen:

Notiere dir regelmäßig, was du erreicht hast, und sei stolz auf jede noch so kleine Leistung. Diese Praxis hilft dir, den Fokus auf das Positive zu lenken und deine Fortschritte zu dokumentieren.

Positives Feedback sammeln:

Bewahre die wertvollen Rückmeldungen von Kolleg:innen oder Vorgesetzten auf, um dich in schwierigen Momenten an deine Stärken zu erinnern.

Meilensteine feiern:

Setze dir klare Ziele und belohne dich nach Erreichen jedes Etappenziels. Dies schafft ein Gefühl der Erfüllung und motiviert dich, weiterzumachen.

persönliche Erfolge

Deine persönlichen Fortschritte anerkennen

Selbstlob üben:

Gönne dir Anerkennung für die Mühen und Fortschritte, die du machst – auch wenn das Ergebnis noch nicht perfekt ist. Der Weg ist ebenso wichtig wie das Ziel.

Dankbarkeit pflegen:

Schreibe täglich auf, wofür du dankbar bist. Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte deines Lebens und stärkt deine Resilienz.

Selbstfürsorge-Rituale etablieren:

Gönne dir regelmäßige Auszeiten, die dir Freude bereiten – sei es ein Spaziergang, ein gutes Buch oder eine Tasse Tee. Diese kleinen Rituale helfen dir, deine Erfolge anzuerkennen und dir selbst etwas Gutes zu tun.

innere Erfolge

Innere Erfolge feiern

Mentale Fortschritte reflektieren:

Achte darauf, wie du mit stressigen Situationen umgehst oder wie du an deiner Selbstakzeptanz arbeitest. Diese unsichtbaren, aber sehr wertvollen Fortschritte verdienen genauso viel Anerkennung.

Herausforderungen meistern:

Denke daran, wie du große und kleine Herausforderungen gemeistert hast. Diese Momente zeigen dir deine innere Stärke und Entwicklung.

KAP 2

wertvolle Ressourcen

Literatur

„Selbstwert: Wie du dein Leben in die Hand nimmst“

Rainer M. Holm-Hadulla

„Das Selbstwertgefühl stärken“

Michael Lukas Moeller

„Die 7 Wege zur Effektivität“

Stephen R. Covey

weitere tools

Praktische Apps und Tools

Daylio:

Nutze diese App, um deine Stimmung und Erfolge zu verfolgen – ideal für tägliche Reflexionen.

Calm / Headspace:

Apps, die dir helfen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in deinen Alltag zu integrieren.

Inspiration und Wissen

Psychologie heute:

Eine wertvolle Ressource mit Artikeln zu persönlichem Wachstum und psychologischer Resilienz.

angstselbsthilfe.de

Eine Plattform, die sich mit Themen wie Resilienz, Angstzustände und mentaler Gesundheit beschäftigt.

denk daran

Deine Erfolge sind wertvoll

Das regelmäßige Würdigen deiner Erfolge stärkt dein Selbstwertgefühl und hilft dir, die positive Seite deines Lebens zu erkennen.

Sei dir bewusst, dass jeder Schritt, den du machst, wichtig ist und dich deinem Ziel näherbringt. Indem du dir selbst Anerkennung schenkst, baust du nicht nur ein positives Selbstbild auf, sondern entwickelst auch die innere Stärke, die du brauchst, um Herausforderungen zu meistern.

abschließend

Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung.

Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Nutzen Sie die Ressourcen für Ihre persönliche Weiterentwicklung

Diese ausgewählten Quellen können Ihnen dabei helfen, Angststörungen besser zu verstehen und gezielt daran zu arbeiten, Ihre Lebensqualität zu verbessern. Wenn Sie darüber hinaus Unterstützung benötigen, stehe ich gerne jederzeit zur Seite.

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE