

## **Feiern Sie sich und Ihre Erfolge**

veröffentlicht in der Zeitschrift Emotion

Genießen Sie Ihre Erfolge und feiern Sie sich und Ihre Leistung? Ein angestrebtes Ziel zu erreichen, zum Beispiel den Gipfel eines hohen Berges zu erklimmen, ist eine große Kraftanstrengung, die durch einen atemberaubenden Blick belohnt wird. Allzu oft denken wir nach einem kurzen Erfolgsgefühl gleich wieder an den nächsten Schritt und schätzen das Erreichte nicht sonderlich. Wie Sie sich für große und kleine Erfolge belohnen können und motiviert voranschreiten, sagt Ihnen unsere Coaching-Expertin Petra Speckmann. ...

Sie haben den langen Aufstieg zum Gipfel geschafft. Es war anstrengend und hat viel Schweiß gekostet, aber nun liegt der faszinierende Ausblick vor Ihnen. Statt ihn zu genießen, Ihren Erfolg zu feiern und die Belohnung in Empfang zu nehmen, drehen Sie sich gleich wieder auf dem Absatz um und gehen hinab ins Tal. Ein solches Verhalten würde Sie bei anderen bestimmt verwundern. Wo bleibt die Freude über die eigene Leistung, wo die Anerkennung?

Anna, Leiterin einer Marketingabteilung, berichte in einem Coaching bei mir, dass sie das Projekt, das sie am Anfang als sehr große Herausforderung betrachtete, abgeschlossen hatte. Mit dem nächsten Satz sprach sie über das nächste Thema, das nun vor ihr stand. Ich unterbrach sie mit der Frage, ob es sich bei dem abgeschlossenen Projekt um jenes handelte, das sie vorher als so unerreichbar und schwierig beschrieben hatte. Ja, ja, genau das meinte sie. „Wie haben Sie die Zielerreichung gefeiert? Wie haben Sie sich für die harte Arbeit und Ihr Durchhaltevermögen belohnt?“ Anna schaute mich verwundert an: „Eigentlich gar nicht! Sie haben Recht, das habe ich ganz vergessen.“ Geht es Ihnen auch so?

## **Erfolge sind etwas Wunderbares**

Auf dem Weg zu manchmal fernen Zielen ist es wichtig, am Ende und auch zwischendurch inne zu halten, zu sehen, welche Strecke Sie bereits zurückgelegt haben und sich dafür zu belohnen. Anzuerkennen, was Sie geleistet haben und dies in Verbindung zu bringen mit einem kleinen oder auch großen Geschenk. Auf diese Weise bleiben Sie auch zukünftig mit viel Elan und Motivation bei der Sache.

### **Wie belohnen Sie sich?**

Was für Sie eine Belohnung darstellt, ist sehr individuell. Schauen Sie, was lockt und erfreut. Ein paar Dinge sind zusätzlich zu beachten:

- Die Belohnung sollte angemessen zur erbrachten Leistung sein. Für die regelmäßige Treppenreinigung gleich eine Woche Urlaub zu machen, ist sicher etwas übertrieben.
- Wählen Sie Aktivitäten und Dinge, die Sie sich sonst nicht so häufig leisten und somit etwas Besonderes sind.
- Belohnen Sie sich möglichst im unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit der erbrachten Leistung, also nicht Wochen und Monate später.
- Belohnungen müssen nicht immer Geld kosten. So kann ein langer Spaziergang bei Sonnenschein schon ein schönes Geschenk sein.

### **Hier noch ein paar Beispiele:**

Essen gehen, ein Buch lesen, eine Massage, eine Ausstellung besuchen, ein Verwöhnwochenende, ein neues Kleidungsstück, ein schöner Abend mit Freunden, ein Spaziergang am Strand, Musik hören oder tanzen gehen, ein schöner Spruch für den Tag oder eine Achtsamkeitskarte, etc.

Ihnen fallen bestimmt noch eine Menge mehr Dinge ein. Viel Spaß dabei.