

## Hausaufgabe

### Erfolgstagebuch/Wertschätzung

**Wie wir mit uns selbst umgehen, wirkt sich auf unser gesamtes Verhalten und unser Handeln aus.**

**Wie sollen uns andere wertschätzen, wenn wir es selbst nicht tun?**

**Wir sind immerzu damit beschäftigt „Fehler“ an uns zu finden.**

**Dabei ist uns nicht bewusst, was wir eigentlich wirklich leisten und dass wir mächtig stolz auf uns sein dürfen.**

**Immer! Auch in den schlechten Momenten dürfen wir uns anerkennen und wertschätzen.**

Wenn Du diese Übung täglich machst, beginnst du dich anzuerkennen, dich zu achten und zu schätzen.

#### **1. Schreibe dir ab sofort jeden Abend 2 Dinge auf, für die du dich an diesem Tag wertschätzen kannst.**

- Was hast du heute alles geleistet? (Die täglichen Alltagsroutinen gehören dazu, das ist nicht selbstverständlich ...)
- Hast Du ein neues Rezept ausprobiert, welches dir gelungen ist?
- Hattest du einen schlechten Tag und hast dennoch lächeln können?
- Hast du mehr geschafft als du wolltest?
- Konntest du einem Menschen einen Gefallen tun?
- Hast du jemandem ein Kompliment gemacht?
- Wem konntest du helfen? Deinen Kindern bei den Hausaufgaben?
- Was ist gut gelungen?
- Hast du eine Herausforderung gelöst?
- Hast du dich entspannen dürfen?
- Hast du es dir erlaubt ganz in Ruhe zu frühstücken?
- Hast du tolle Gespräche geführt?
- Hast du dich zu etwas aufraffen können, worauf du eigentlich keine Lust hattest?
- Hast du Sport gemacht?
- War ein AHA Erlebnis in deinem Tag?