



# DAS ERFOLGSGLAS

Erfolge in einem Glas sammeln und feiern



Immer wenn wir etwas Neues lernen wollen, benötigen wir Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft. Wir müssen eine Zeit lang dran bleiben und fleißig trainieren. Im Alltag verlieren wir oft den Blick für all unsere kleinen Erfolge und Anstrengungen. Ein Erfolgsglas kann dabei helfen, auch kleine Fortschritte wieder bewusst wahrzunehmen, zu feiern und uns immer wieder daran zu erinnern. Es trägt so dazu bei, unser Vertrauen in uns selbst und unsere eigenen Leistungen zu stärken und motiviert auch bei Herausforderungen nicht aufzugeben.

Wir können dabei nicht nur Erfolge und Fortschritte im Nachhinein notieren, sondern das Erfolgsglas auch nutzen, um uns bewusst kleine Ziele zu setzen und Herausforderungen zu stellen. Dafür notieren wir unser Vorhaben schon vorab auf einen Zettel, z.B. "Ich frage ein anderes Kind, ob es mit mir spielen möchte" oder "Ich übe 5 Minuten Kopfrechnen". Ist die Herausforderung gemeistert, darf der Zettel ins Glas.

Legen wir auf diese Weise gemeinsam mit unseren Kindern ein Erfolgsglas an, so können wir ihnen außerdem eine weitere wichtige Botschaft mit auf den Weg geben: Ein Erfolg zeigt sich nicht nur in einer guten Leistung, sondern es ist auch ein Erfolg, wenn wir uns bewusst für unsere Ziele einsetzen, uns bemühen und etwas trainieren.

