Die leisen Momente des Gelingens

Der Alltag kennt Erfolge ohne Applaus. Eine Nachricht trifft den richtigen Ton. Nach einem Gespräch ist etwas klarer. Eine liegengebliebene Aufgabe kommt endlich voran. Solche Augenblicke verdienen einen zweiten Blick: In ihnen steckt oft ein Beitrag, den du bisher für selbstverständlich gehalten hast.

Im Kernthema Kreativität kann Ausdruck eine solche Ressource sein. Denk an eine Handlung, die dir Freude gemacht hat oder etwas erleichtert hat. Was genau war dein Beitrag? Was hat den Moment angenehm gemacht?

Schenke einer kleinen gelungenen Erfahrung einen Platz in deinen Notizen. Beschreibe sie so, dass du später wieder Zugang dazu findest. Vielleicht möchtest du einer ähnlichen Aufgabe erneut begegnen oder jemandem erzählen, was dir daran gefallen hat.

Wähle eine kleine Situation zu Stärken & Potenziale, in der du Ausdruck bewusst einsetzen möchtest. Lass genug Raum, um den Moment auch zu genießen. Du kannst danach einen Satz darüber schreiben, was sich angenehm oder hilfreich angefühlt hat.

Als kleine Übung: Gib einem gelungenen Moment einen Titel und schreibe drei Sätze dazu. Was hast du gern beigetragen? Was möchtest du wieder erleben? Bewahre die Notiz an einem Ort, an dem sie dir einen freundlichen Gedanken schenken kann.

Fragen für deine eigenen Notizen

1. Welche kleine Erfahrung möchte ich mehr würdigen?

Deinem Thema näherkommen

Dein Thema Stärken & Potenziale beginnt bei dem, was dich heute beschäftigt. Anna, du darfst einen Moment auswählen, der nah genug ist, um ihn wirklich zu spüren: eine Aufgabe, eine Begegnung oder einen Gedanken, den du noch etwas bei dir behalten möchtest.

Vielleicht gibt es eine Aufgabe, bei der du etwas leichter gestaltest, als du zunächst denkst. Oder eine Person bedankt sich für etwas, das für dich ganz selbstverständlich war. Solche kleinen Momente können dir zeigen, wo du etwas Wertvolles beiträgst. Nimm dir Zeit, sie nicht einfach zu übergehen. Eine Fähigkeit muss nicht außergewöhnlich wirken, um deinen Alltag oder den eines anderen Menschen zu bereichern.

Die Seelenzahl 3 bringt Kreativität als Begleitung mit. Denk an einen vertrauten Moment, in dem du etwas selbst gestalten konntest. Was hat dir den Zugang erleichtert? Vielleicht findest du darin einen angenehmen Ausgangspunkt für dein gewähltes Thema.

Als Zugang bietet sich Ausdruck an. Suche eine Gelegenheit, die du aus deinem Alltag kennst: ein Gespräch, eine Aufgabe oder eine freie Stunde. Was würdest du darin gern bewusster gestalten? Ein vertrauter Ausgangspunkt erleichtert es, deinem Thema näherzukommen.

Nimm dir fünf Minuten und schreibe auf, was dir an dieser Situation wichtig ist. Ergänze einen Wunsch und eine kleine Handlung, die ihn aufgreift. Lass den Satz schlicht bleiben. Ein ehrlicher Anfang ist genug.

Fragen für deine eigenen Notizen

1. Welche Fähigkeit möchtest du häufiger einsetzen?

Drei kleine Einladungen für deinen Alltag

Ein Moment des Gelingens. Denk an eine Situation, in der du etwas von Kreativität oder einer anderen Ressource gern eingesetzt hast. Schreibe auf, was dir daran gefallen hat. Vielleicht möchtest du eine ähnliche Gelegenheit bewusst gestalten oder die Erfahrung mit jemandem teilen.

Ein Wunsch bekommt Worte. Wähle einen Gedanken zu Stärken & Potenziale und beginne mit „Ich wünsche mir mehr Raum für …“. Ergänze, was diesen Wunsch für dich bedeutsam macht. Manchmal wird schon durch die Formulierung deutlicher, welcher kleine Schritt guttun würde.

Eine Idee bekommt Gestalt. Ein Ansatz ist, eine Idee auswählen und in einer kleinen Form sichtbar machen. Gib deinem Gedanken eine Form, die dich neugierig macht. Wähle einen Anfang, der höchstens zehn Minuten braucht. Nimm dir danach einen angenehmen Moment, um wahrzunehmen, was daraus entstanden ist. Vielleicht ein Ergebnis, vielleicht neue Energie, vielleicht eine Frage, der du weiter folgen möchtest.

Du brauchst nicht alle drei Einladungen umzusetzen. Entscheide dich für diejenige, die jetzt gut zu dir passt. Sie darf einfach sein und Freude machen. Wenn du später eine andere auswählst, kann daraus ein neuer Zugang entstehen.

Eine kurze Rückschau macht die Übung zu deiner eigenen Erfahrung. Schenke dir nach der Übung einen Satz: Das möchte ich mitnehmen. So bleibt etwas von deiner Erfahrung erreichbar.

Es darf einfach beginnen und in deinem Tempo wachsen.