

# Lebe deine Werte

## Was

Hier geht es darum, die Umsetzung deiner Werte ganz bewusst in deinen Alltag zu integrieren. Studien zeigen, dass ein werteorientiertes Leben gut für unsere psychische Gesundheit, unsere (Arbeits)zufriedenheit und unsere Leistungsfähigkeit ist.

## Wie

Indem du planst, wie du deine Werte jeden Tag leben willst, und dann kleine Schritte in die richtige Richtung machst, bewegst du deine Werte von einem fernen Konzept zu einer täglichen Gewohnheit.

## GRUNDWERTE

Welche Werte sind mir persönlich am wichtigsten?

- 1.
- 2.
- 3.

## 1

Wie kann ich diesen Wert heute in die Tat umsetzen?

- 1.
- 2.
- 3.

## 2

Wie kann ich diesen Wert heute in die Tat umsetzen?

- 1.
- 2.
- 3.

## 3

Wie kann ich diesen Wert heute in die Tat umsetzen?

- 1.
- 2.
- 3.