

**Wichtige
Entscheidungen
treffen!**



menthalio



Meine Werte/ Kriterien finden!

Nimm dir ein Textmarker und markiere die für dich die 30 wichtigsten Kriterien.

Versuche im ersten Stepp, aus dem Bauch raus festzulegen, ohne lange darüber nachzudenken.

Im zweiten Stepp schaue dir die markierten Werte genauer an und notiere sie dir auf ein separates Blatt.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ❖ Abenteuer | ❖ Empathie |
| ❖ Anpassungsfähigkeit | ❖ Verantwortung |
| ❖ Nachhaltigkeit | ❖ Ethisches Verhalten |
| ❖ Struktur | ❖ Etwas bewirken |
| ❖ Routine | ❖ Fairness |
| ❖ Achtsamkeit | ❖ Familie |
| ❖ Aktivität | ❖ Finanzielle Sicherheit |
| ❖ Anerkennung | ❖ Fleiß |
| ❖ Ästhetik | ❖ Flexibilität |
| ❖ Aufgeschlossenheit | ❖ Freiraum |
| ❖ Ausgeglichenheit | ❖ Freundschaft |
| ❖ Authentizität | ❖ Fürsorglichkeit |
| ❖ Bescheidenheit | ❖ Geduld |
| ❖ Arbeitsplatzsicherheit | ❖ Gelassenheit |
| ❖ positive Grundhaltung | ❖ Gemocht werden |
| ❖ Beharrlichkeit | ❖ Gerechtigkeit |
| ❖ Berufliche Weiterentwicklung | ❖ soziales Engagement |
| ❖ Bescheidenheit | ❖ Gesundheit |
| ❖ Dialog | ❖ Großzügigkeit |
| ❖ Disziplin | ❖ Harmonie |

- ❖ Effizienz
- ❖ Ehrgeiz
- ❖ Ehrlichkeit
- ❖ Engagement
- ❖ Initiative
- ❖ Innovation
- ❖ Inspiration
- ❖ Leichtigkeit
- ❖ Integrität
- ❖ Intuition
- ❖ Klarheit
- ❖ Kompetenz
- ❖ Kontinuierliches Lernen
- ❖ Kontrolle
- ❖ Kreativität
- ❖ Loyalität
- ❖ Macht
- ❖ Mitgefühl
- ❖ Motivation
- ❖ Mut
- ❖ Nachhaltigkeit
- ❖ Offenheit
- ❖ Optimismus
- ❖ Ordnung
- ❖ Persönliches Erscheinungsbild
- ❖ Praktizismus

- ❖ Hingabe/Leidenschaft
- ❖ Humor/Spaß
- ❖ Idealismus
- ❖ Präzision
- ❖ Realismus
- ❖ Reichtum
- ❖ Respekt
- ❖ Risikobereitschaft
- ❖ Selbstdisziplin
- ❖ Selbstverwirklichung
- ❖ Sicherheit
- ❖ Standhaftigkeit
- ❖ Teamarbeit
- ❖ Umweltbewusstsein
- ❖ Unabhängigkeit
- ❖ Unternehmergeist
- ❖ Vertrauen
- ❖ Verzeihung
- ❖ Vision
- ❖ Vorsicht
- ❖ Weisheit
- ❖ Wertschätzung
- ❖ Wettbewerb
- ❖ Wohlbefinden
- ❖ Zuhören
- ❖ Zuverlässigkeit

Meine 10 wichtigsten Werte

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



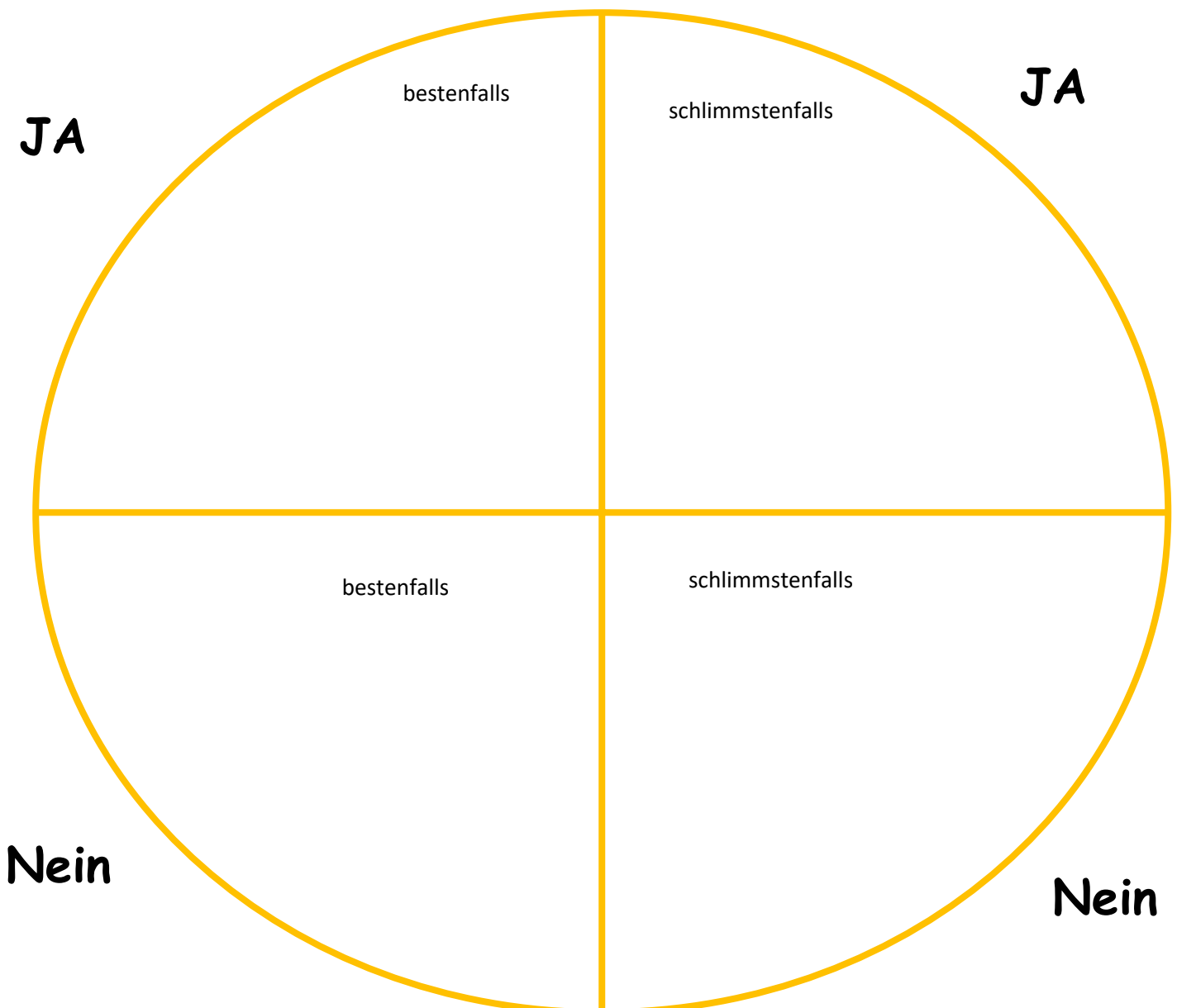
Tipp: Notiere dir die für dich 10 wichtigsten Punkte, die sollten bei deiner Entscheidung auf alle Fälle positiv sein.

Pro und Contra!

Nehme dir einen Punkt heraus und denke intensiv darüber nach. Wenn du dich für JA entscheidest, was passiert bestenfalls oder schlimmstenfalls. Dasselbe mit dem Gedanken, wenn du dich für NEIN entscheidest.

Wenn machbar, nehme dir jeden Tag einen Punkt, maximal zwei Punkte vor und überdenke sie gründlich!

Kriterium:





Wechselatmung

Die Wechselatmung beruhigt die Nerven und führt zu einer inneren Ruhe. Sie wirkt harmonisierend auf den Körper und fördert die Konzentration. Sie verbindet die rechte und die linke Gehirnhälfte miteinander. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenkapazität und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem.

1. setze dich hin und richte deine Wirbelsäule auf, so dass du gerade bist aber noch entspannt. Atme 3x tief ein und aus. Achte auf eine Bauchatmung und beim Ausatmen ganz leer atmen und kurz den Atem anhalten.
2. jetzt nimm die rechte Hand, lege Zeige- und Mittelfinger an die Stirn, denn Daumen und Ringfinger sind die Instrumente um die Nase zu öffnen und zu schließen. Lege Daumen und Ringfinger rechts und links an die Nasenflügel.
3. Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein, zähle bis 4.
4. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft kurz an, ca. 8 sec.
5. Öffne das rechte Nasenloch, atme aus und zähle in Gedanken bis 8. Die Lunge sollte fast vollständig geleert werden.
6. Halte das linke Nasenloch weiter geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch ein und zähle in Gedanken bis 4.
7. Wiederhole Punkt 3- 6 ungefähr 5 min (oder länger, bis du merkst, dass du ruhiger wirst)





mentalia

Meine Notizen und Gedanken