



Was würde den heutigen Tag wundervoll machen? (Ziele)

Ich bin dankbar für ...

- _____
- _____
- _____

Positive Selbstbekräftigung

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Was werde ich Morgen besser machen?

Die Veränderung des Tages

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe...

statuspost.at

Erschaffe deine persönliche Veränderung



Tagesplanung / Struktur

Projektzeit

Zeitaufwand /
Projektart

Bedürfnis /Werte
Block

Zeitaufwand
Werte / Bedürfnisse

Bedürfnis /Werte
Block

Zeitaufwand
Werte / Bedürfnisse

Dabei konnte ich Bedürfnisse / Werte gut ansprechen

Da habe ich gegensätzlich gehandelt - wie mach ich es besser?

Meine Bedürfnisse

- Abwechslung
- Akzeptanz
- Anerkennung
- Zufriedenheit
- Entschleunigung
- Dankbarkeit
- Geborgenheit
- Leichtigkeit
- Leidenschaft
- Lernen
- Liebe
- Nähe
- Privatsphäre
- Sicherheit
- Stabilität
- Struktur
- Ungezwungenheit
- Vorankommen
- Zugehörigkeit

WELCHES WERTE KONNTE ICH HEUTE BEDIENEN ?

- ☆☆☆ Familie (Loyalität, Liebe)
- ☆☆☆ Selbstbestimmung (Raum, Unabhängig)
- ☆☆☆ Begeisterung (Optimismus, Faszination)
- ☆☆☆ Kreativität (Verspieltheit, Fantasie)
- ☆☆☆ Geborgenheit
- ☆☆☆ Engagement (Motivation, Erwartung)
- ☆☆☆ Authentizität
- ☆☆☆ Unterstützend / Hilfsbereit
- ☆☆☆ Wertschätzung







