

Übung - Sinn und Bedeutung im Leben

Ziel der Übung

Die folgende Übung hilft Ihnen, ein Werte-Update durchzuführen, um zu überprüfen, ob Ihre Ziele und Ihr Handeln mit Ihren persönlichen Werten übereinstimmen.

Vorgehen

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe und beantworten Sie die folgenden Fragen, am besten schriftlich:

Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

Was möchten Sie noch erleben?

Welches Ziel möchten Sie noch erreichen?

Für welche Dinge verwenden Sie gerne Ihre Zeit und Energie?

Reflexion:

Die Antworten auf diese Fragen zeigen Ihnen, an welchen Werten Sie Ihr Handeln ausrichten können, um Ihr Handeln sowie Ihr Leben als Ganzes als sinnhafter und bedeutsamer zu erleben.

Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de