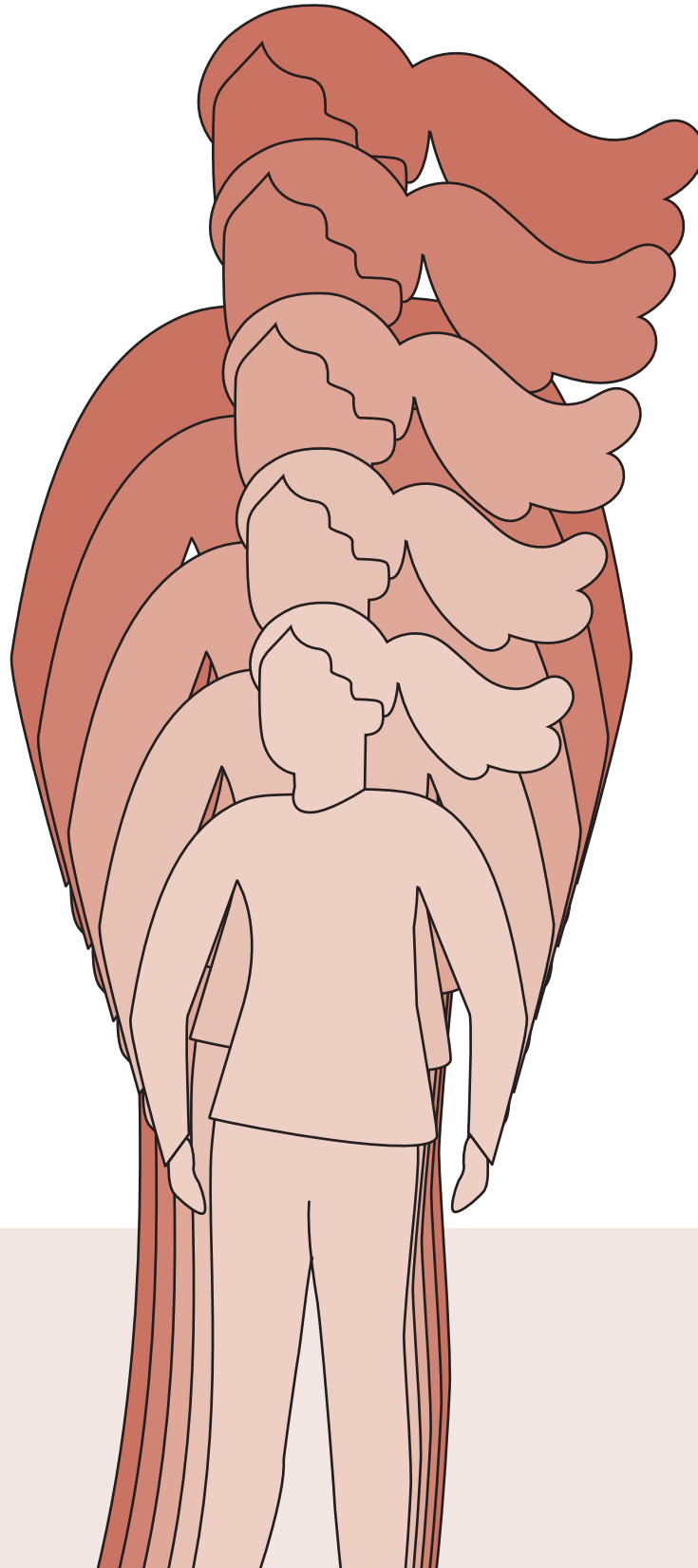


Arbeitsblätter

Pranamaya Kosha: Energetische Hülle



Unsere Energetische Hülle

Ihre Energiekurve

Widmen wir uns unserem persönlichen Energiemanagement wird schnell klar, dass Energie eine der wertvollsten Ressourcen ist, die wir haben – sie bestimmt, wie leistungsfähig, konzentriert und ausgeglichen wir uns fühlen. Doch oft sind wir uns nicht bewusst, wann wir besonders viel Energie haben und was sie uns gibt oder nimmt.

Mit den Übungen laden wir Sie ein, Ihr persönliches Energiemanagement bewusster zu gestalten. Sie werden herausfinden:

- Wann Sie besonders viel oder wenig Energie haben
- Welche Tätigkeiten, Menschen oder Umgebungen Ihnen Energie geben
- Welche Faktoren Ihre Energie eher reduzieren

Indem Sie bsp. Ihre Energiequellen und -räuber erkennen, können Sie bewusster entscheiden, wie Sie Ihren Alltag gestalten. Zum Beispiel können Sie anspruchsvolle Aufgaben in Phasen hoher Energie legen und erholsame Aktivitäten bewusst in Phasen niedriger Energie einplanen.

Durch bewusste Selbstführung und Fokus auf die Pranamaya Kosha – Die energetische Hülle, verbindet den physischen Körper mit den feineren Ebenen unseres Seins und ist ein zentraler Schlüssel zur Selbstführung und inneren Balance. Mit Blick auf die fünf Ebenen und zusätzliche Konzentration auf Ihren Energiehaushalt (körperlich, emotional, mental, sozial und spirituell) hilft Ihnen, langfristig ausgeglichener und effizienter zu sein.

Nehmen Sie sich Zeit für die Reflexion – es lohnt sich!



Ihre Energiekurve Teil 1

Biofeedback

Gerade als Führungskraft ist es unser Anspruch, sehr leistungsfähig zu sein und für unsere Mitarbeitenden ein ausgeglichener und kraftvoller Rahmen- und Ratgeber zu sein. Wenn der Körper dann nicht mitspielt und wir in Energielöcher fallen, kann das schnell zu einer Abwärtsspirale führen. Denn je mehr wir über die natürlichen Bedürfnisse des Körpers hinweg gehen, desto mehr Stress entsteht im Körper. Die gute Nachricht an dieser Stelle: Das muss nicht so sein. Es gibt Wege hinaus und es liegt an uns, die Verantwortung dafür zu übernehmen. Wir Menschen haben einen natürlichen Biorhythmus („innere Uhr“). Unsere Leistungsfähigkeit schwankt demnach ganz natürlich über den Tag verteilt. Wenn wir auf diese innere Uhr hören und uns dessen bewusst sind, dass wir nicht 8-10 Stunden pro Tag gleiche Leistung abliefern können, und unseren Alltag entsprechend gestalten, dann arbeiten wir „chronobiologisch“. Wir versuchen also, die Bedürfnisse des Körpers und seiner inneren Uhr im Alltag zu erfüllen. Damit das gelingt ist es wichtig, seinen eigenen Rhythmus zu kennen, um mit ihm und nicht gegen ihn zu leben.



Biorhythmus: So verändert sich Ihr Energielevel über den Tag

Jeder Mensch ist anders und hat auch andere Gewohnheiten. Möchten Sie Ihren Biorhythmus kennenlernen, sollten Sie sich selbst beobachten und Ihren Tagesablauf reflektieren. So gehen Sie dabei am besten vor:

- Analysieren Sie über einen längeren Zeitraum (mindestens eine Woche, besser länger) Ihre täglichen Routinen. Achten Sie dabei besonders auf Ihre Leistungsfähigkeit.
- Schreiben Sie auf, wann Sie sich gut fühlen, Ihnen ihre Arbeit leicht von der Hand geht und Sie vor Ideen und Lösungen nur so sprudeln.
- Notieren Sie wiederum auch, wann das nicht der Fall ist und wann Sie Pausen brauchen. Auch Momente, in denen Sie zu „Muntermachen“ wie Süßigkeiten oder Kaffee greifen, sind ein Indikator für ein ansteigendes Tief.

Diese Erkenntnisse können Sie für Ihren persönlichen Alltag, aber auch für Ihr Berufsleben nutzen.

Eule oder Lerche? Wie sieht Ihr Biorhythmus aus?

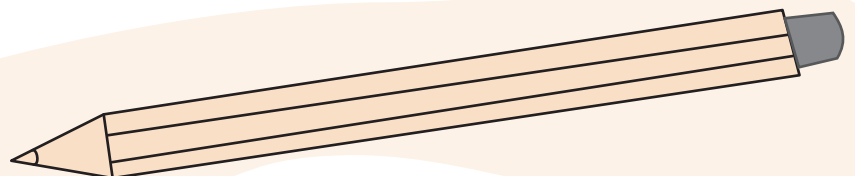
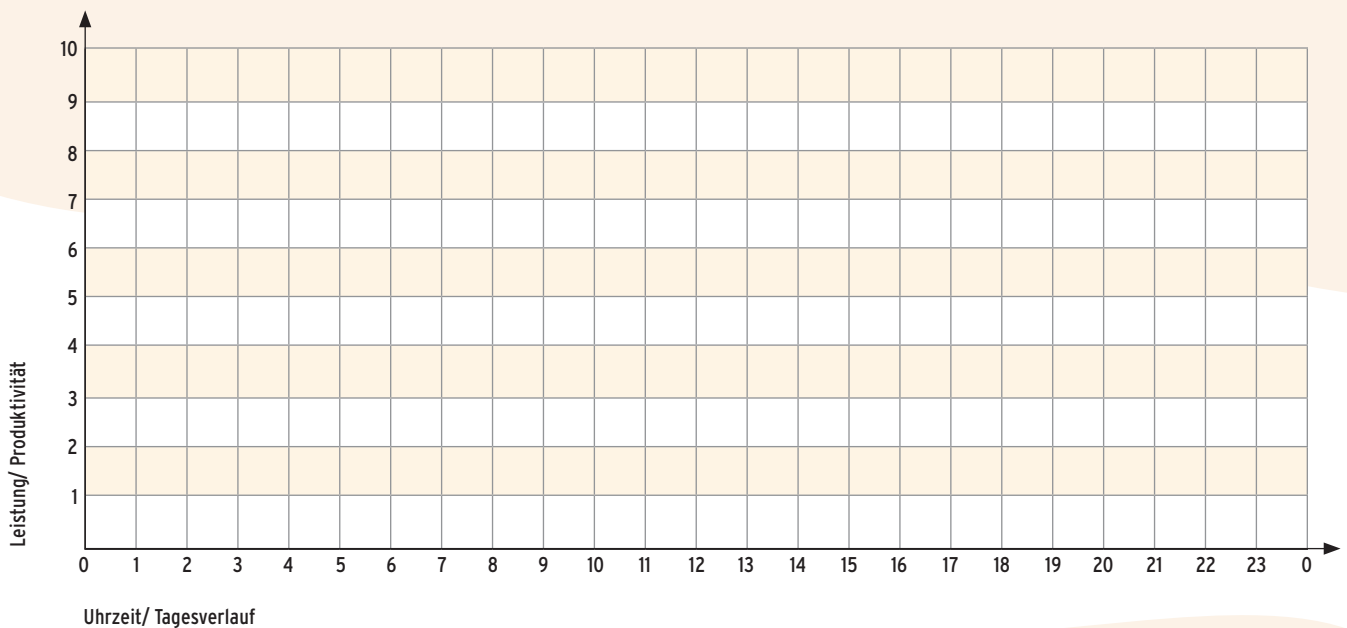
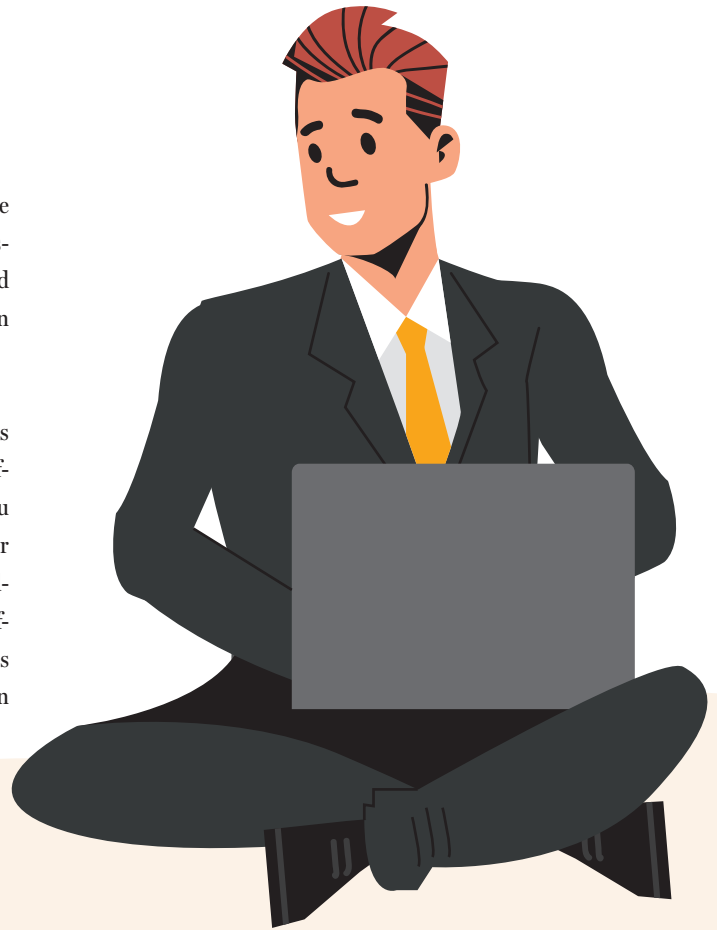


Ihre Energiekurve Teil 2

Leistungskurve

Am Ende des Beobachtungszeitraums tragen Sie ihre Ergebnisse einer Grafik zusammen und erhalten so Ihre individuelle Leistungskurve. Dabei kommt es nicht auf die genaue Minute an. Entscheidend ist, dass Sie ihre typischen Erschöpfungsphasen erkennen und wann bei Ihnen die Leistungskurve am höchsten ist.

Nun können Sie die Arbeitsaufgaben am Tag so strukturieren, dass Sie ihre persönlichen Hochphasen effektiver nutzen. Wichtige Aufgabenbereiche, die einen besonderen Fokus benötigen, legen Sie zu Anfang einer Hochphase und achten Sie auf ein bewusstes Zeitfenster in der Sie sich diesem Aufgabenbereich mit voller Energie und widmen. (Eine optimale Zeitspanne liegt zwischen 60-90 Minuten). Aufgaben, die eine geringere Konzentration benötigen, wie z.B. Emails beantworten oder To-Do-Listen erstellen, legen Sie in den Beginn einer niedrigen Leistungsphase.



Ihr Energiefass

Identifizieren Sie Energielieferanten und Energieräuber

Jede Aktivität gibt oder entzieht dem Körper Energie. Wie energieraubend oder -gebend eine Aktivität ist, unterscheidet sich individuell. Das Vorbeugung von Überlastung und das rechtzeitiger Integrieren von Ruheeinheiten in den Alltag sind deswegen essenziell. Damit dies erfolgreich gelingen kann, ist ein effektives Energiemanagement nötig.

Das Reflektieren des eigenen Energiehaushalts mit Hilfe des Energiefasses kann hierbei helfen. Beantwortet hierfür die Fragen zum Energiefass.



Bitte tragen Sie ihren Füllstand ein

Durch welche Aktivitäten, Situationen, Menschen füllen Sie Ihr Energiefass?



Durch welche Aktivitäten, Situationen, Menschen leeren Sie Ihr Energiefass?



Ihr Energiefass

Energie-Hacks

Grüner Tee oder Kaffee

Jedes der Heißgetränke supportet nachweislich unsere Leistungsfähigkeit – DOCH auf unterschiedliche Weise: Das Koffein im Kaffee entfaltet seine Wirkung schneller: Bereits 15 bis 30 Minuten nach der Tasse Kaffee fühlen wir uns wacher. Beim Tee setzt die Wirkung erst nach etwa drei Stunden ein – hält dafür aber auch länger an. **Der hohe Koffeingehalt des Matcha-Tees macht uns nicht nur wach, sondern ist auch sonst sehr gesund:** Unter anderem enthält er viele Antioxidantien und regt er den Stoffwechsel an.

Sonnenlicht und Tageslichtlampen

Sonnenlicht beziehungsweise helles Licht im Allgemeinen stoppt die Bildung des Schlafhormons Melatonin und **kurbelt die Bildung des Wachmacher- und Glückshormons Serotonin an**. Ein Spaziergang am Morgen, etwa auf dem Weg zu Arbeit, ist ideal, um fit zu werden. Eine ausreichende Beleuchtung in Ihrem Büro beugt Augen- und Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Müdigkeit vor. Gerade an dunklen Tagen also lieber mal die Deckenlampe einschalten, als im Dunkeln auf den Bildschirm zu starren.

Bewegung

Ein Gang an die frische Luft versorgt uns nicht nur mit der nötigen Portion Sauerstoff, sondern auch mit ein wenig Bewegung, die im Büroalltag gerne zu kurz kommt.

Konzentration in 90-Minuten-Häppchen

Die menschliche Konzentrationsfähigkeit ist durch einen 90-Minuten-Rhythmus bestimmt: 70 Minuten lang fällt es uns leicht, uns auf eine Aufgabe zu konzentrieren, danach folgt eine 20-minütige passive, rezeptive Phase.

Die **Entspannung nach der angespannten Konzentrationsphase ist wichtig**, damit unser Gehirn Informationen verarbeiten und speichern kann. Es ist also biologisch erklärbar, warum wir nicht immer und allzeit höchste Leistung bringen können.

Nach vier Stunden ist eine längere Pause wichtig, damit sich der Körper und Kopf erholen können. Anzeichen dafür sind meistens Hunger und Müdigkeit. Versucht auf euren Körper und die Zeichen, die er euch sendet zu hören und nehmt euch die Pausen, die ihr braucht. So kann es euch gelingen, eure Energie möglichst effektiv einzusetzen.



Arbeitsblätter

Manomaya Kosha: Mentale Hülle



Emotionstagebuch

So wie wir uns auf die Pranamaya Kosha fokussiert haben, werfen wir nun den Blick auf die Manomaya Kosha. Diese ist die mentale Hülle, die den Geist repräsentiert. Arbeiten mit der mentalen Ebene bedeutet Beobachtung unserer emotionalen Verfassung. Hier eignet sich ein Emotionstagebuch als ein Werkzeug, mit dem Sie Ihre Emotionen und Gefühle aufzeichnen und besser verstehen können, was gerade mit Ihnen bewusst und unterbewusst passiert. Es kann Ihnen helfen, Ihre Stimmungen zu erkennen, Muster zu identifizieren und Auslöser für Ihre Emotionen zu finden.

Vorteile Ihres Emotionstagebuchs

Erhöhtes Selbstbewusstsein:

Durch das Aufzeichnen Ihrer Emotionen können Sie besser verstehen, was Sie glücklich, traurig, wütend oder ängstlich macht. Dies kann zu einem erhöhten Selbstbewusstsein und einem besseren Verständnis Ihrer selbst führen.

Verbessertes emotionales Management:

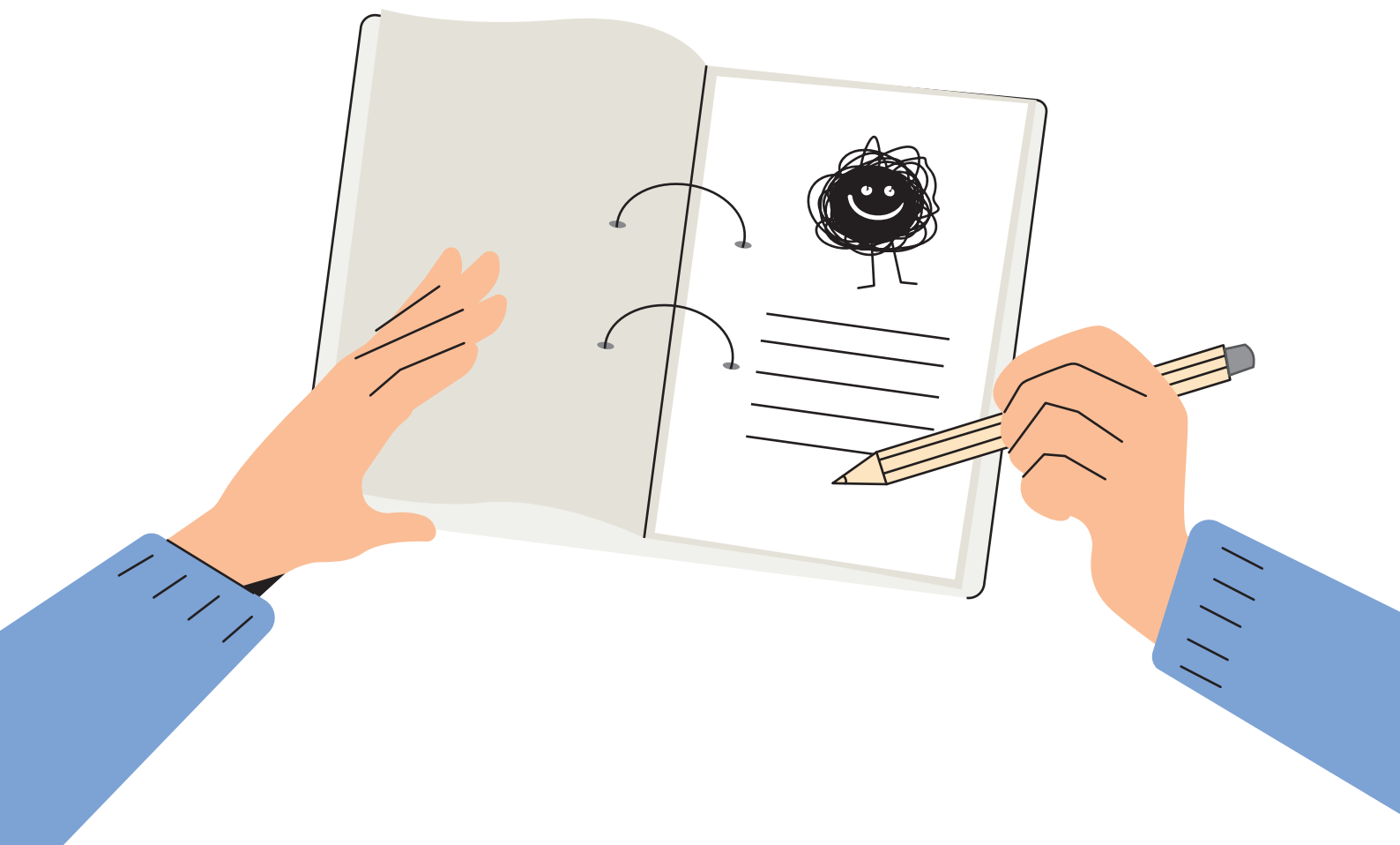
Indem Sie sich Ihrer Emotionen bewusst werden, können Sie lernen, sie besser zu managen. Dies kann Ihnen helfen, mit schwierigen Situationen effektiver umzugehen und Stress abzubauen.

Erkennung von Mustern:

Durch das Führen eines Emotionstagebuchs können Sie Muster in Ihren Emotionen erkennen. Diese Muster können Ihnen helfen, Ihre Auslöser zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um mit ihnen umzugehen.

Verbesserte Beziehungen:

Wenn Sie Ihre eigenen Emotionen besser verstehen, können Sie auch die Emotionen anderer besser verstehen. Dies kann zu verbesserten Beziehungen zu Freunden, Familie und Partnern führen.



Anleitung

Sie benötigen lediglich ein Notizbuch oder ein Textdokument, um Ihr Emotionstagebuch zu führen. (Es gibt aber auch verschiedene Apps und Online-Tagebücher, die dir zur Verfügung stehen.)

So gehen Sie vor

☺ Wählen Sie einen Zeitpunkt und Ort zum Schreiben.

Sie sollten einen Zeitpunkt wählen, an dem Sie ungestört sind und sich auf Ihre Emotionen konzentrieren können. Manche Menschen schreiben lieber morgens, während andere es bevorzugen, am Abend über ihren Tag nachzudenken.

☺ Beschreiben Sie Ihre Emotionen.

Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen. Welche Emotionen kommen Ihnen in den Sinn? Versuchen Sie, so genau wie möglich zu sein.

☺ Beschreibung der Situation.

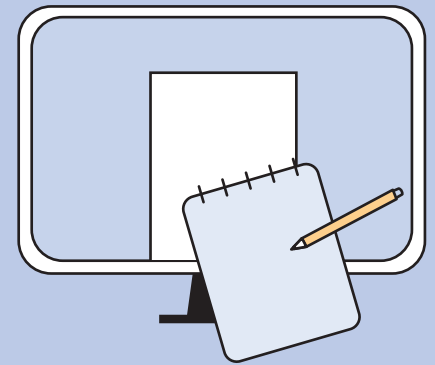
Was haben Sie getan, als Sie diese Emotionen empfunden haben? Mit wem warst Sie in der Situation? Was ist passiert?

☺ Identifizieren Sie die Auslöser.

Was hat Ihre Emotionen ausgelöst? Gab es bestimmte Ereignisse, Personen oder Situationen, die Ihre Gefühle beeinflusst haben?

☺ Reflektieren Sie Ihre Emotionen.

Was können Sie aus dieser Erfahrung lernen? Wie können Sie in Zukunft mit ähnlichen Situationen besser umgehen?



Zusätzliche Tipps

Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrem Emotionstagebuch ehrlich zu sich selbst sind. Schreiben Sie nur das auf, was Sie wirklich denken und fühlen.

Schreiben Sie regelmäßig.

Je öfter Sie in Ihr Emotionstagebuch schreiben, desto besser werden Sie Ihre Emotionen verstehen. Versuchen Sie, jeden Tag oder zumindest ein paar Mal pro Woche zu schreiben.

Seien Sie kreativ.

Sie können Ihr Emotionstagebuch auf verschiedene Weise gestalten. Fügen Sie Zeichnungen, Fotos oder andere kreative Elemente hinzu, um Ihre Erfahrungen auszudrücken.

Schützen Sie Ihre Privatsphäre.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihre Privatsphäre machen, können Sie Ihr Emotionstagebuch mit einem Passwort versehen oder an einem Ort aufbewahren, auf das nur Sie Zugriff haben.

Four cartoon characters made of tangled black lines, each with a different facial expression: happy, sad, surprised, and laughing. They are standing on a light blue horizontal bar.

Emotionen	Situation	Auslöser	Bedürfnis	Führung
Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen. Welche Emotionen kommen Ihnen in den Sinn? Versuchen Sie, so genau wie möglich zu sein.	Was haben Sie getan, als Sie diese Emotionen empfunden haben? Mit wem waren Sie in der Situation? Was ist passiert?	Was hat Ihre Emotionen ausgelöst? Gab es bestimmte Ereignisse, Personen oder Situationen, die Ihre Gefühle beeinflusst haben?	Was können Sie aus dieser Erfahrung lernen? Wie können Sie in Zukunft mit ähnlichen Situationen besser umgehen?	Was bedeutet das für mich als Führungskraft?

Arbeitsblätter

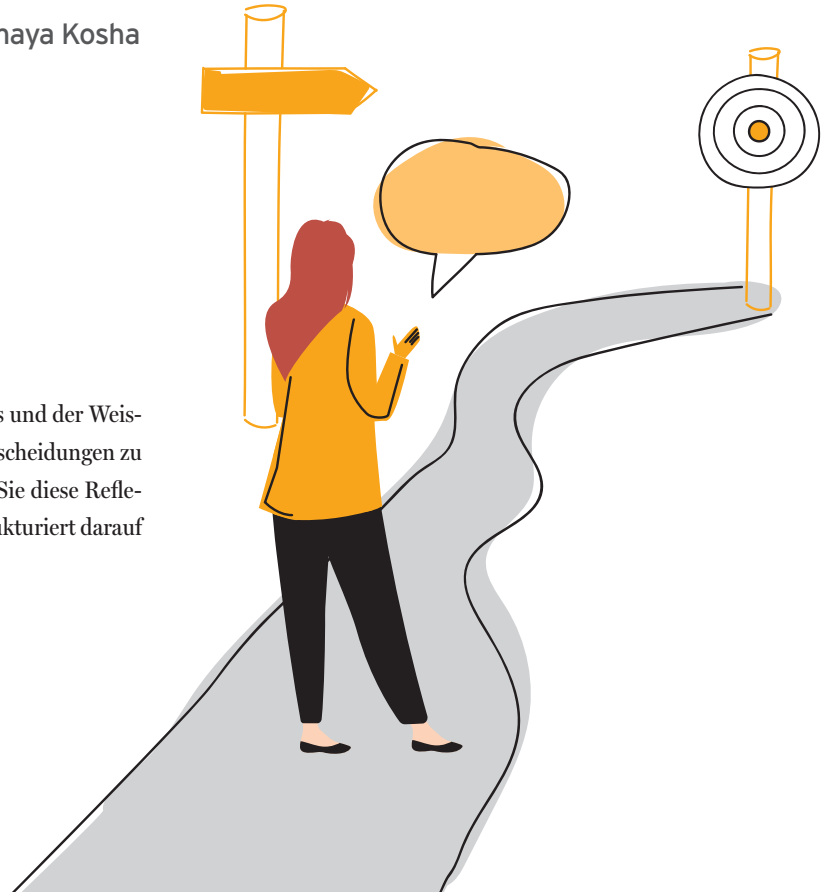
Vijnanamaya Kosha: Intellektuelle Hülle



Reflexion & Klarheit durch die Vijnanamaya Kosha

Ziele und mehr Fokus

Vijnanamaya Kosha steht für die Ebene des Intellekts und der Weisheit. Sie hilft uns, planvoll zu handeln, bewusste Entscheidungen zu treffen und uns gezielt weiterzuentwickeln. Nutzen Sie diese Reflexionsfragen, um Ihre Ziele klar zu definieren und strukturiert darauf hinzuarbeiten.



1. Ihr Ziel - Wohin wollen Sie?

- Welches langfristige Ziel verfolgen Sie in Ihrem Führungsalltag?
- Warum ist dieses Ziel für Sie und Ihr Umfeld wichtig?
- Wie sieht Erfolg für Sie konkret aus?

2. Der Weg zum Ziel - Wie kommen Sie dorthin?

- Welche konkreten Schritte führen Sie zu Ihrem Ziel?
- Wie können Sie Ihr großes Ziel in kleinere, machbare Etappen unterteilen?
- Welche Routinen oder Strategien helfen Ihnen, den Fokus auf Ihr Ziel zu halten?

3. Ihr Verstand als Werkzeug - Nutzen Sie Ihr Potenzial

- Wie können Sie Ihren Intellekt und Ihre Erfahrung einsetzen, um planvoll Ergebnisse zu erzielen?
- Welches Wissen oder welche Fähigkeiten benötigen Sie noch, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Wo können Sie gezielt lernen oder sich weiterentwickeln? (z. B. Bücher, Mentoren, Weiterbildungen)

4. Hindernisse erkennen und überwinden

- Welche Herausforderungen oder inneren Blockaden könnten Sie daran hindern, Ihr Ziel zu erreichen?
- Welche Ressourcen oder Unterstützung könnten Ihnen helfen, diese Hindernisse zu überwinden?
- Wie können Sie Ihren Fokus beibehalten, auch wenn Schwierigkeiten auftreten?

5. Ihr Commitment - Nächste Schritte

- Welche konkrete Maßnahme setzen Sie innerhalb der nächsten Woche um?
- Welche tägliche oder wöchentliche Gewohnheit kann Sie auf Ihrem Weg unterstützen?
- Wie messen Sie Ihren Fortschritt und passen Ihre Strategie an?



TIPP

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Reflexion. Die Vijnanamaya Kosha ermutigt uns, bewusst zu analysieren, zu lernen und unser Wissen gezielt einzusetzen. Nutzen Sie diese Erkenntnisse für eine fokussierte und nachhaltige Führung.

Arbeitsblätter

Anandamaya Kosha: Spirituelle Hülle



Die Sinnesebene als Quelle für Motivation und Erfüllung

Meine Vision und Werte

Hier ist Ihr Arbeitsblatt zum Thema Vision und Werte mit Bezug zur Anandamaya Kosha (die Hülle der Glückseligkeit). Es unterstützt Führungskräfte dabei, ihre persönliche Lebensvision und Werte zu reflektieren – als Basis für langfristige Motivation und Erfüllung.



Die Anandamaya Kosha repräsentiert die tiefste Ebene unseres Seins – die Hülle der Glückseligkeit. Sie erinnert uns daran, dass unser Tun mehr sein sollte als bloßes Funktionieren. Eine klare Vision und gelebte Werte sind essenziell, um langfristige Motivation und Sinn in unserem (Berufs-)Leben zu finden.

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um Ihre persönliche Lebensvision zu reflektieren und herauszufinden, welche Werte Sie leiten. Dies hilft Ihnen, bewusster zu führen und mit Klarheit sowie innerer Erfüllung zu handeln.

1. Ihre persönliche Vision – Was gibt Ihrem Leben Sinn?

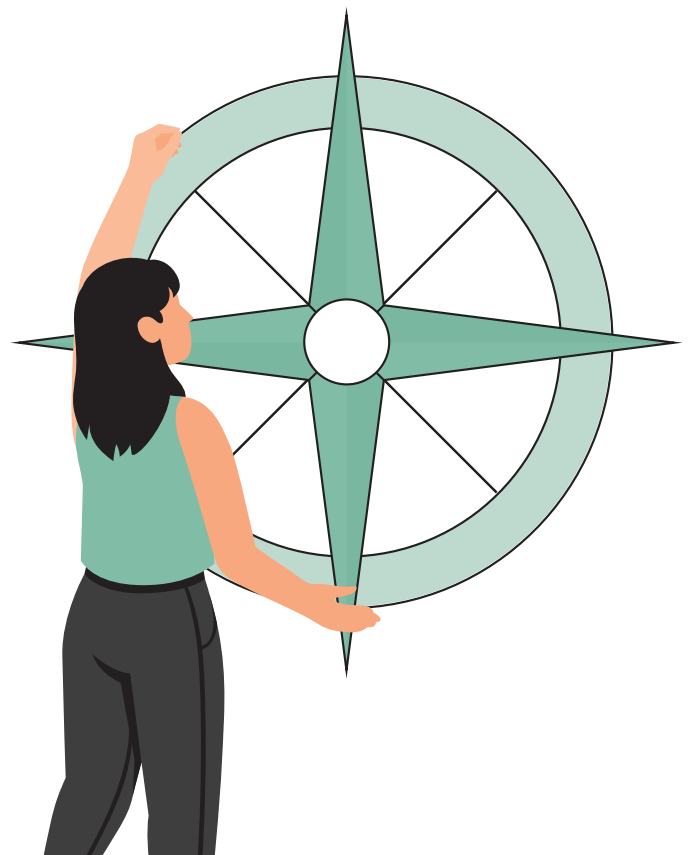
- Was begeistert und erfüllt Sie wirklich – unabhängig von äußeren Erwartungen?
- Welche Spuren möchten Sie in Ihrem Leben und in der Welt hinterlassen?
- Wenn alles möglich wäre: Wie sähe Ihr ideales Leben aus – beruflich und privat?
- Welche Tätigkeiten lassen Sie in einen Flow-Zustand kommen, in dem Sie Zeit und Raum vergessen?

Formulieren Sie Ihre persönliche Lebensvision in einem Satz:

„Ich lebe ein Leben, das ...“

Werte sind dein Kompass

Es ist wichtig, seine Werte zu kennen – privat sowie im beruflichen Kontext! Denn Werte sind die wichtigsten Leitsterne, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Es lohnt sich also, sich hiermit auseinander zu setzen!



Meine Werte

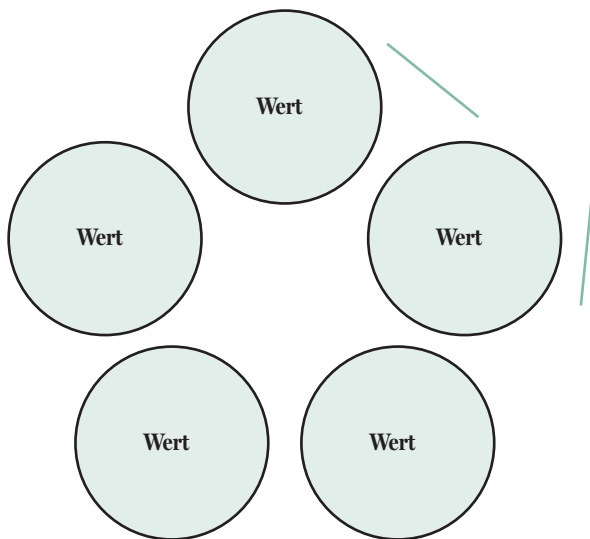
Fokussiert auf Werte... Ein Wert kommt selten allein.

2. Ihre persönliche Vision - Was gibt Ihrem Leben Sinn?

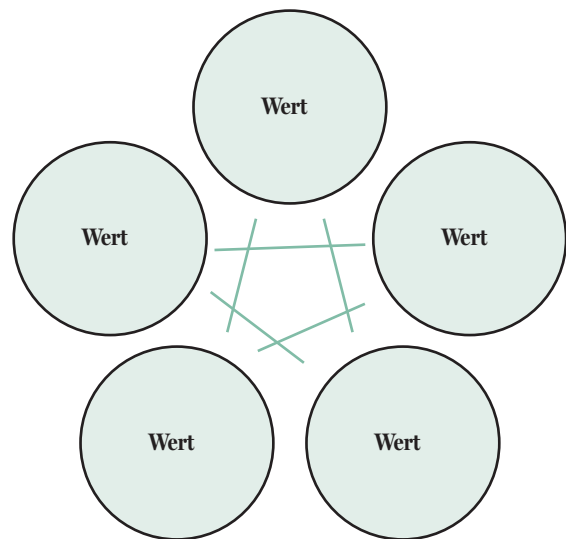
Werte sind die Grundpfeiler, nach denen wir unser Leben gestalten. Sie bestimmen unsere Entscheidungen und unser Verhalten. Welche drei bis fünf Werte sind für Sie unverhandelbar? (z. B. Ehrlichkeit, Verantwortung, Freiheit, Kreativität, Wachstum, Familie) Wie spiegeln sich diese Werte in Ihrem Führungsstil wider? In welchen Situationen weichen Sie unbewusst von Ihren Werten ab – und warum? Was können Sie konkret tun, um Ihre Werte konsequenter zu leben?

Sie bilden eine wichtige Grundlage unseres Handelns. Sie stellen unsere Ideale, Überzeugungen und Moralvorstellungen dar. Sie prägen uns (beginnend in der Kindheit) und steuern uns auf einer nicht sichtbaren, oft unterbewussten Ebene. Je ehrlicher wir unsere Werte leben, desto gestärkter und zufriedener laufen wir durch Leben.

a Wir geben Ihnen hier eine erneute kleine Starthilfe für Ihre Werte. Schreiben Sie ihre fünf wichtigsten Werte in die Kreise auf der folgenden Seite. Verbinden Sie zunächst Wert 1 und 2 mit einer Linie: Welcher der beiden Werte ist wichtiger? Setzen Sie dort einen Strich. Ziehen Sie nacheinander eine Linie von Wert 1 zu den Werten 3,4,5 und stellen Sie sich dieselbe Frage nach jeder neuen Verbindung.

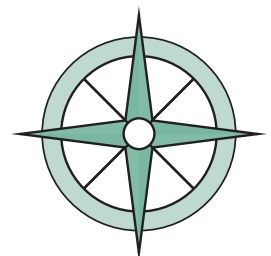


b Wiederholen Sie den Prozess, bis alle Werte miteinander verbunden und verglichen sind. Die Anzahl Ihrer Striche verrät Ihnen am Ende, wie wichtig sie Ihnen im Vergleich zueinander sind. Möglicherweise haben manche die gleiche Strichzahl - dann sind sie Ihnen offenbar ähnlich wichtig.



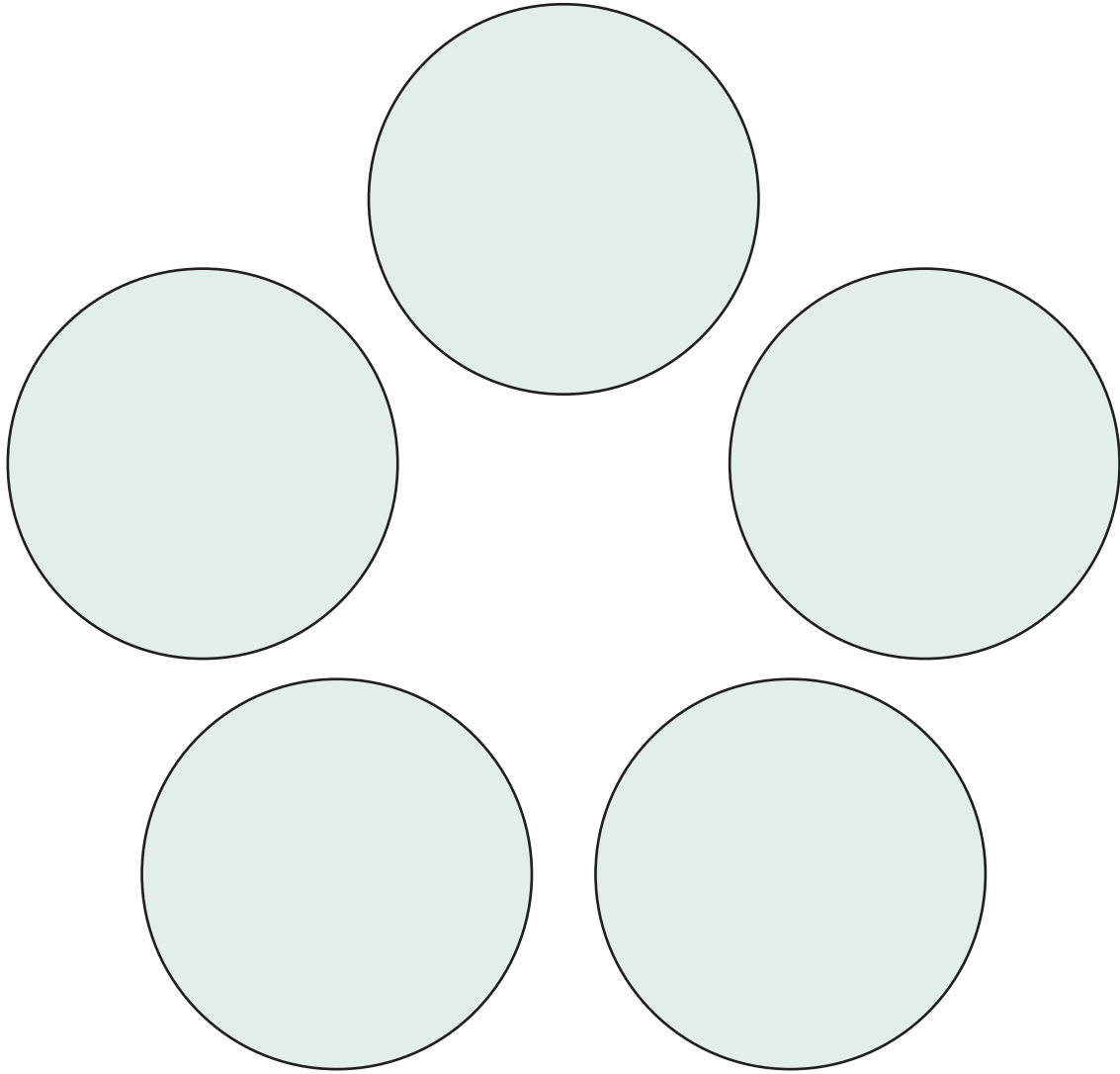
Werte sind dein Kompass

Es ist wichtig, seine Werte zu kennen - privat sowie im beruflichen Kontext! Denn Werte sind die wichtigsten Leitsterne, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Es lohnt sich also, sich hiermit auseinander zu setzen!



Meine Werte

Fokussiert auf Werte... Ein Wert kommt selten allein.



Meine Werte

Lebe ich schon gut

Möchte ich mehr leben

Werte-Liste - 1

Hier haben Sie ein Auszug von Werten in denen Sie stöbern können.

A

Abenteuer
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Aktualität
Akzeptanz
Andersartigkeit
Anerkennung
Ansehen
Anstand
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität

B

Begeisterung
Beharrlichkeit
Bescheidenheit
Besonnenheit

D

Dankbarkeit
Demut
Disziplin

E

Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie
Engagement
Entscheidungsfreude

F

Fairness
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit

G

Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte

H

Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung
Höflichkeit
Humor

I

Idealismus
Individualität
Innovation
Inspirierend
Integrität
Intelligent
Interesse
Intuition

K

Klarheit
Klugheit
Konsequent
Konservativ
Kontrolle
Kreativität

L

Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebenswürdigkeit
Loyalität

M

Mitgefühl
Motivierend
Mut

N

Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neugier
Neutralität

O

Offenheit
Optimismus
Ordnungssinn



Werte-Liste - 2

Hier haben Sie ein Auszug von Werten in denen Sie stöbern können.

P

Pflichtgefühl
Phantasie
Pragmatisch
Präsenz
Präzision
Professionalität
Pünktlichkeit

R

Realismus
Redlichkeit
Resilienz
Respekt Rücksichtnahme
Ruhe

S

Sanftmut
Sauberkeit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen sensibel
Seriosität
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Standfestigkeit
Sympathie

T

Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
Traditionell Transparenz
Treue
Tüchtigkeit

U

Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit

V

Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen verzeihen

W

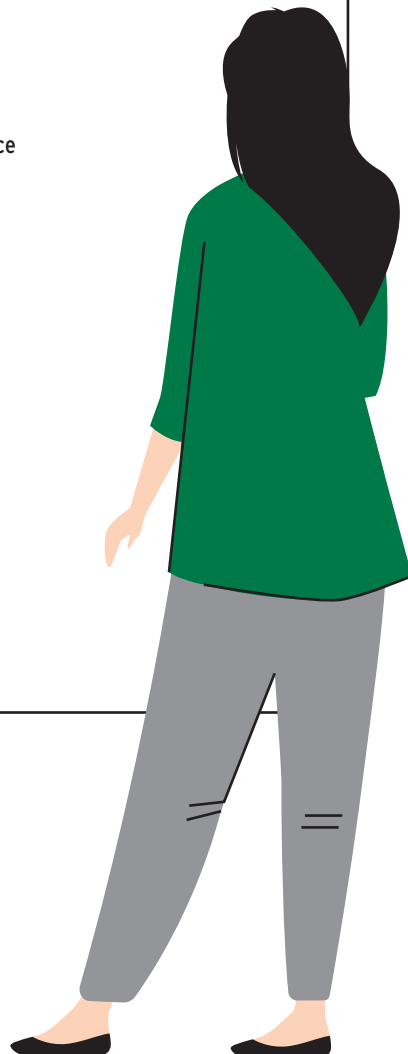
Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Willenskraft
Würde

Z

Zielstrebigkeit Zuneigung
Zuverlässigkeit Zuversicht

Wertesysteme

Benehmen
Demokratie
Erfolg
Familie
Freundschaft
Glaube
GlückHeimat
Kommunikation
Kompetenz
Lernbereitschaft
Liebe
Menschlichkeit
Selbstbewusstsein
Spiritualität
Verbundenheit
Wertschätzung
Wohlstand
Work-Life-Balance
Zufriedenheit



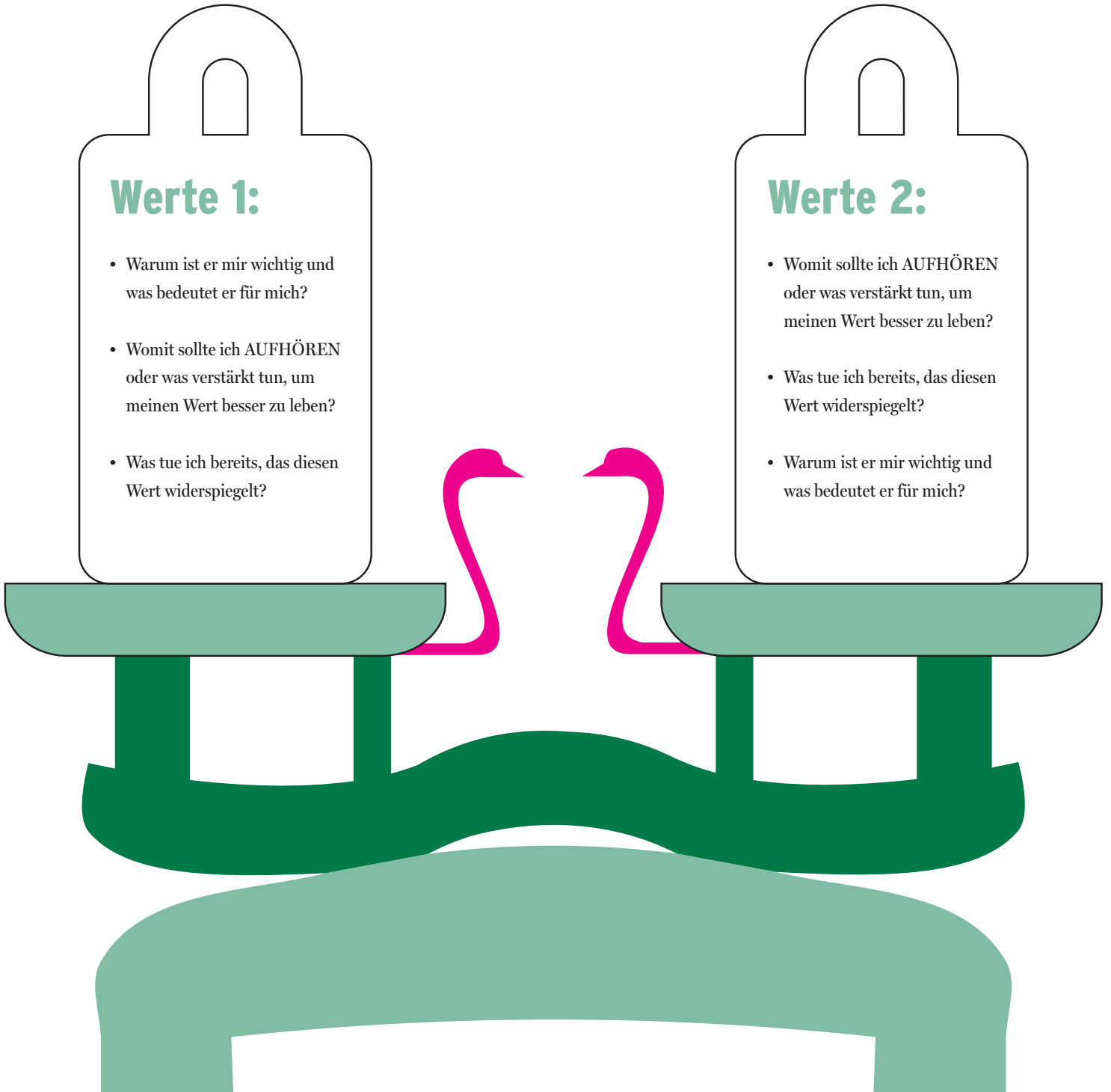
Werte-Liste - 2

Werte 1:

- Warum ist er mir wichtig und was bedeutet er für mich?
- Womit sollte ich AUFHÖREN oder was verstärkt tun, um meinen Wert besser zu leben?
- Was tue ich bereits, das diesen Wert widerspiegelt?

Werte 2:

- Womit sollte ich AUFHÖREN oder was verstärkt tun, um meinen Wert besser zu leben?
- Was tue ich bereits, das diesen Wert widerspiegelt?
- Warum ist er mir wichtig und was bedeutet er für mich?



Im Alltag verankern

Meine Vision und Werte

3. Vision und Werte im Alltag verankern

- Wie können Sie Ihre Vision und Werte bewusster in Ihren Arbeitsalltag integrieren?
- Welche Routinen oder Rituale helfen Ihnen, regelmäßig in Kontakt mit Ihrem tieferen Sinn zu bleiben?
- Welche Menschen oder Netzwerke können Sie unterstützen, Ihre Vision zu leben?
- Welche Entscheidungen sollten Sie heute anders treffen, um mehr im Einklang mit Ihrer Vision und Ihren Werten zu sein?



Ihr persönliches Commitment

Notieren Sie eine konkrete Handlung, die Sie in den nächsten 7 Tagen umsetzen, um Ihrer Vision und Ihren Werten näherzukommen.



TIPP

Planen Sie regelmäßige Reflexionszeiten ein, um sicherzustellen, dass Sie nicht nur „funktionieren“, sondern aktiv ein Leben gestalten, das Sie erfüllt. Die Anandamaya Kosha erinnert uns daran, dass wahrer Erfolg in der Einheit von Sinn, Motivation und Authentizität liegt.