

Datum

Zu Beginn des Tages

Welchen Wert möchten Sie heute ausleben?

.....

.....

Welche konkrete/n Handlung/en möchten Sie durchführen, um den Wert auszu-
leben?

.....

.....

Welche Gedanken und Gefühle könnten Sie sich als Handlungsbarrieren vorstellen?

.....

.....

**Sind Sie bereit, für die Gedanken und Gefühle Platz zu machen, die bei Ihrem
engagierten Handeln auftauchen?**

Ja: Gehen Sie heute auf Ihre Reise und erleben Sie sie!

Nein: Gehen Sie zurück, wählen Sie eine andere werteorientierte Handlung aus
und wiederholen Sie diese Übung.

Bewertung am Tagesende

Heute habe ich im Einklang mit meiner werteorientierten Richtung gehandelt
(1 = Gar nicht; 5 = Sehr):

.....