

Meine Flow-Momente

Wenn du im Flow bist, dann macht dein Leben einfach mehr Spaß, Projekte laufen reibungslos und du bleibst im Takt.

Sammele für dich in dieser Woche: was waren deine Flow Momente.

Und versuche herauszufinden: Warum ist das eigentlich so? Welche dir wichtigen Werte verbergen sich hinter diesen Situationen.

Denn wenn du weißt, was dir gut tut, kannst du dir mehr davon beschaffen. Viel Spaß!



**Heute war ich im Flow
in dieser Situation:**

**Ich habe mich im Flow gefühlt,
weil dieser Wert erfüllt wurde:**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Meine Flow-Momente

Werte-Liste

Puh, es gibt eine Menge Werte.

Und es gibt kein "richtig" oder "falsch". Je mehr du nach deinen Werten und deiner Überzeugung lebst, desto leichter fallen dir die Aufgaben und desto erfolgreicher und zufriedener wirst du sein.

Hier bekommst du einen Überblick über eine Auswahl von Werten. Die Liste ist als Anregung für dich gedacht. Ergänze auf jeden Fall, wenn dir ein wichtiger Wert fehlt.

- Abenteuer
- Achtsamkeit
- Agilität
- Aktivität
- Aktualität
- Akzeptanz
- Altruismus
- Andersartigkeit
- Anerkennung
- Anmut
- Ansehen
- Anstand
- Ästhetik
- Aufgeschlossenheit
- Aufmerksamkeit
- Ausdauer
- Ausgeglichenheit
- Ausgewogenheit
- Authentizität
- Begeisterung
- Beharrlichkeit
- Bescheidenheit
- Besonnenheit
- Dankbarkeit
- Demut
- Disziplin
- Effektivität
- Effizienz
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Engagement
- Entscheidungsfreude
- Fairness
- Fleiß
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Freundlichkeit
- Frieden
- Fröhlichkeit
- Fürsorglichkeit
- Geduld
- Gelassenheit
- Gemütlichkeit
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Glaubwürdigkeit
- Großzügigkeit
- Güte
- Harmonie
- Herzlichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Hingabe
- Hoffnung
- Höflichkeit
- Humor
- Idealismus
- Individualität (neu)
- Innovation
- inspirierend
- Integrität
- intelligent
- Interesse
- Intuition
- Klugheit
- konsequent (neu)
- konservativ
- Kontrolle
- Kreativität
- Leidenschaft
- Leichtigkeit
- Liebenswürdigkeit
- Loyalität
- Mitgefühl
- motivierend
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Nächstenliebe
- Neutralität
- Offenheit
- Optimismus
- Ordnungssinn
- Pflichtgefühl
- Phantasie
- Pragmatisch
- Präsenz
- Präzision
- Professionalität
- Pünktlichkeit
- Realismus
- Redlichkeit
- Resilienz
- Respekt
- Rücksichtnahme
- Ruhe

