

nur empfehlen. Probiert es einfach aus, ihr werdet auch begeistert sein.

Kurzbeschreibung Als Dauerzustand könnten wir Glück nicht wahrnehmen, sagen moderne Neurophysiologen. Wir können jedoch unsere Momente des Glücks vermehren. Dieses Buch erklärt, wie wir dazu unsere persönlichen Werte herausfinden und ihre Kräfte entfalten. Glück ist alles zusammen! Glück findet dann statt, wenn wir möglichst viele unserer Werte in möglichst vielen unserer aktuellen Rollen bestmöglich leben. Die Kurzportraits in diesem Buch zeigen, welche Erkenntnisse sich aus einer Wertearbeit ziehen lassen und wie jeder etwas für sein persönliches Glück tun kann. Für das Gewusst wie! braucht es dabei kaum mehr als einen Bogen Papier und einen Stift. Die Wertearbeit lässt sich jedoch auch leicht in die private und berufliche Tagesplanung integrieren. Eine schrittweise Anleitung zeigt am Beispiel des Programms meine Ziele, wie wir von der Analyse über die Standortbestimmung bis hin zur automatischen Übertragung wertorientierter Aktionen in bestehende Pläne übertragen.

Kurzbeschreibung Als Dauerzustand könnten wir Glück nicht wahrnehmen, sagen moderne Neurophysiologen. Wir können jedoch unsere Momente des Glücks vermehren. Dieses Buch erklärt, wie wir dazu unsere persönlichen Werte herausfinden und ihre Kräfte entfalten. Glück ist alles zusammen! Glück findet dann statt, wenn wir möglichst viele unserer Werte in möglichst vielen unserer aktuellen Rollen bestmöglich leben. Die Kurzportraits in diesem Buch zeigen, welche Erkenntnisse sich aus einer Wertearbeit ziehen lassen und wie jeder etwas für sein persönliches Glück tun kann. Für das Gewusst wie! braucht es dabei kaum mehr als einen Bogen Papier und einen Stift. Die Wertearbeit lässt sich jedoch auch leicht in die private und berufliche Tagesplanung integrieren. Eine schrittweise Anleitung zeigt am Beispiel des Programms meine Ziele, wie wir von der Analyse über die Standortbestimmung bis hin zur automatischen Übertragung wertorientierter Aktionen in bestehende Pläne übertragen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Peter Kensok (* 1959) studierte Ethnologie. Er entwickelte die vorliegende Methode der Wertearbeit nach Beobachtungen über den Wandel der Kulturen. Im Anschluss an sein Studium und ein Redaktionsvolontariat bei einer Tageszeitung arbeitete er als freier Reisejournalist unter anderem für große deutschsprachige Zeitschriften, Reise- und Sachbuchverlage. Seine eigenen Bücher erschienen unter anderem in Deutsch, Spanisch, Ungarisch und Russisch. Er bildet als Trainer und Coach Wertemanager nach seiner Methode im In- und Ausland aus.