Erschienen am 20.02.2020
176 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0080-2

Erica Binder

Was für mich zählt

Lebensorientierung durch Werte

Werte sind Leuchttürme im Strudel der Zeit
Das Bewusstsein für die eigenen Werte ist eine nicht zu unterschätzende Hilfe, um authentisch zu leben und Entscheidungen selbstbewusst zu treffen. Der Begriff „Werte“ wird in der Gesellschaft jedoch immer häufiger bemüht, obwohl die wenigsten Menschen diesen Begriff weder definieren noch spontan ihre fünf wichtigsten Werte nennen können.
In diesem Selbstcoachingbuch begeben sich die Leser*innen auf die Suche nach diesen Wegmarken, die ihnen die Richtung zu einem erfüllten und sinnhaften Leben weisen. Impulse und Anleitungen zur Reflexion helfen dabei, konkret zu bestimmen, was wirklich zählt, und zugleich Wege für die Umsetzung der eigenen Werte zu finden. Das Buch eignet sich als Orientierungs- und Umsetzungshilfe für die persönlichen Werte in verschiedenen Lebensphasen – seien dies Umbruch- oder Krisenzeiten oder die kleinen Momente im Alltag, in denen man sich fragt: „Ist es mir das (noch) wert?“

Autorenprofil

Erica Binder

Erica Binder, Ausbildung als Lehrerin, Studium der Pädagogik und Psychologie an der Uni Bern. Dozentin für Lehrerbildung und Ausbildung von Sozialpädagogen, Supervisorin. Seit 10 Jahren eigene Praxis für Berufs- und Lebensalltagscoaching in Bern.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de