

# 12 SCHRITTE ZUM GLÜCK



## Bedanke Dich

Bedanke Dich und zeige Dich gegenüber Deinen Kollegen anerkennend, jeden Tag aufs Neue.



## Probier Dich aus!

Erlebe neues, probiere Dich aus, und lasse andere experimentieren.



## Teile

Teile etwas mit anderen Personen und ermögliche, dass andere auch etwas verschenken.



## Wandere

Gehe wandern, genieße die Natur und ermögliche es anderen, aus dem Büro oder der Stadt zu entkommen.



## Hilf

Hilf denjenigen, die Unterstützung brauchen oder ermögliche, dass Kollegen sich gegenseitig unterstützen.



## Meditiere

Meditiere und ermögliche anderen Achtsamkeit zu erlernen und anzunehmen.



## Ernähre Dich gesund

Ernähre Dich gesund und stelle gesundes Essen für jeden zur Verfügung.



## Triff andere

Triff andere, tritt in Kontakt und ermögliche, dass andere leicht mit anderen in Kontakt treten.



## Mach Sport

Mach regelmäßig Sport und ermögliche, dass andere sich leicht um Ihren Körper kümmern können.



## Setze Ziele

Setze Dir Ziele und ermögliche, dass andere ihre Bestimmung verstehen und realisieren.



## Ruhe Dich aus

Ruhe Dich aus, schlafe ausreichend und ermögliche Deinen Kollegen Erholung.



## Lache!

Lache, wann immer es geht, genieße Humor und ermögliche es Deinen Kollegen an spaßigen Aktivitäten teilzunehmen.

management30.com



MANAGEMENT 3.0