



WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST

DEIN WERTE-TEST FÜR BEZIEHUNG UND BERUF



DEINE BEGLEITUNG ZUM BUCH
"KARRIEREFAKTOR SEX"

NANCY HANISCH





Willkommen *Herzlich*

Wie schön, dass Du da bist.

Wahrscheinlich spürst Du:
Etwas in dir möchte klarer werden.
Wahrhafter. Verbundener.
Gerade im beruflichen Miteinander.
Dort, wo Nähe, Leistung und
Identität sich oft überlagern.

Dieser persönliche Selbsttest ist
eine Einladung zu etwas Wertvollem:
Selbsterkenntnis. Und dem Mut, dir
selbst wieder mehr zu glauben.

Fernab von Leistung und Analyse,
als ehrlicher, achtsamer Blick auf
das, was dich stärkt, leitet oder
zurückhält – gerade in Beziehungen,
Begegnungen und im Berufsalltag.

Alles, was Du brauchst, ist ein wenig
Ruhe, die Bereitschaft, ehrlich mit dir
zu sein und die Erlaubnis, nicht alles
gleich verstehen zu müssen.



*"Selbsterkenntnis ist kein Ziel – sondern ein Ort, an dem du
dich triffst."*

ÜBER MICH

Ein paar Worte vorab

Ich bin Nancy Hanisch.

Autorin, Therapeutin und Beziehungsexpertin.

Ich begleite Menschen, die sich selbst und ihre Beziehungen besser verstehen wollen – beruflich wie privat.

In meiner Arbeit geht es oft um das, was zwischen den Zeilen passiert:

Um innere Spannungen, unausgesprochene Bedürfnisse, Rollenbilder. Und um den Wunsch, im Kontakt mit anderen echt und aufrecht zu bleiben.

Ich bin überzeugt:

Je besser wir unsere eigenen Werte und inneren Reaktionen kennen, desto leichter wird es, verbunden und klar durch Begegnungen zu gehen.

Dieses Material ist dafür gedacht, dich genau dabei zu unterstützen:

bei dir anzukommen – bewusst, freundlich und mit einer Prise Neugier.

Ich freue mich, dass du diesen Weg mit mir gehst.

Herzlich,

Nancy Hanisch



IN 3 SCHRITTEN ZUM ZIEL



Damit du dich gut zurechtfindest, hier ein kurzer Überblick.

Du brauchst kein Vorwissen – nur ein wenig Zeit, Neugier und Offenheit.

01

Deine innere Landkarte – Werte und Grenzen verstehen

Was sind Werte, was sind Grenzen und wie wirken sie im Alltag?
Du erfährst, warum sie für berufliche Beziehungen so entscheidend sind.

02

Deine 5 wichtigsten Werte – bewusst auswählen

Du erhältst eine Auswahl von 50+ Werten.
Du wählst intuitiv 5 davon aus – und beginnst, sie für dich zu definieren.
Was bedeutet z. B. „Freiheit“, „Verbindlichkeit“ oder „Klarheit“ für dich?

03

Dein Selbsttest – 10 innere Entscheidungspaare

Du bekommst zehn kurze Alltagssituationen mit jeweils zwei Reaktionen.
Du wählst, was dir näher ist – und entdeckst Muster, Dynamiken und Bedürfnisse.
Kein Richtig. Kein Falsch. Nur du – in deinem Tempo.

Ziel:

Du bekommst Raum, um Wesentliches zu benennen –
das, was dich im Kontakt mit anderen stärkt, klärt und trägt.
Ein Anfang für mehr innere Orientierung – beruflich wie persönlich.

*Bevor Du
beginnst...*



DEINE BISHERIGEN ERFAHRUNGEN

Unsere Werte wachsen aus Erfahrungen – aus dem, was gut war,
und aus dem, was uns gefehlt hat oder verletzt hat.
Diese Seite lädt zur stillen Rückschau ein, bevor du in die Wertearbeit gehst.

Gute Erfahrungen mit Nähe & Beziehung im Beruf

Herausfordernde Erfahrungen oder Grenzverletzungen

Schritt 1



DEINE INNERE LANDKARTE-
WERTE UND GRENZEN
VERSTEHEN



WERTE, ZIELE, GRENZEN?!

Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie zeigen dir, wie du leben, arbeiten und in Beziehung sein willst. Unabhängig davon, ob du dein Ziel schon erreicht hast.

Grenzen sind wie die schützende Hülle deiner Werte. Sie sorgen dafür, dass du dich nicht verlierst. Sie geben dir Spielraum und Halt.

Werte vs. Ziele – der feine Unterschied

Werte



Ziele

- innere Haltung, Orientierung
z. B. Freiheit, Klarheit,
Integrität z. B.
- Wirken jederzeit – auch ohne
äußeren Erfolg
- Stärken Identität und
Beziehungsgestaltung

- Ergebnis, Handlung,
messbare Veränderung, z. B.
„Ich will befördert werden“
- Hängen vom Kontext,
Zeitplan oder Anderen ab
- Erfüllen Bedürfnisse oder
Erwartungen

Ein Ziel kann scheitern – ein Wert bleibt.

Deshalb sind Werte so kraftvoll:

Sie helfen dir, auch in schwierigen Situationen bei dir zu bleiben.

Und dich klarer zu entscheiden, gerade im Miteinander.

*„Werte zeigen nicht, wohin du musst –
sondern wie du unterwegs sein willst.“*

Schritt 2

Deine 5 wichtigsten Werte



DEINE PERSÖNLICHE WERTE-AUSWAHL

Jetzt, da du den Unterschied zwischen Werten und Zielen kennst, wird es konkret. Auf der nächsten Seite findest du eine Auswahl von über 50 Werten, die im beruflichen wie privaten Miteinander bedeutsam sein können.

Du findest diese gegliedert in drei Felder:

- Beziehung und Verbindung
- Selbstverwirklichung und Identität
- Haltung im Alltag.

Nimm dir Zeit.

Was klingt in dir an? Was fühlt sich stimmig an – ganz ohne Bewertung?

So gehst du vor:

① Lies die Werte in Ruhe durch.

② Wähle intuitiv fünf Werte aus, die dich besonders ansprechen.

Nicht, weil du „so sein solltest“ – sondern weil sie in dir etwas zum Klingen bringen.

③ Notiere zu jedem Wert:

Was bedeutet dieser Wert für dich – konkret in deinem Alltag, in Beziehungen, im Beruf?

💬 Tipp: Es gibt kein „richtig“.

Vielleicht tauchen alte Erfahrungen auf. Vielleicht überrascht dich etwas. Alles, was sich zeigt, darf sein und erzählt dir etwas über dich.



WERTETABELLE



Beziehung & Verbindung	Selbstverwirklichung & Identität	Haltung im Alltag
Vertrauen	Selbstbestimmung	Fairness
Respekt	Freiheit	Zuverlässigkeit
Offenheit	Integrität	Struktur
Loyalität	Mut	Leichtigkeit
Achtsamkeit	Selbstfürsorge	Geduld
Ehrlichkeit	Selbstwirksamkeit	Fokus
Wertschätzung	Eigenverantwortung	Gelassenheit
Zärtlichkeit	Selbstachtung	Disziplin
Empathie	Würde	Stabilität
Authentizität	Individualität	Sicherheit
Verbindlichkeit	Kreativität	Balance
Mitgefühl	Inspiration	Dankbarkeit
Zugehörigkeit	Ausdruck	Verantwortung
Nähe	Unabhängigkeit	Klarheit
Klarheit	Sinn	Gerechtigkeit
Rücksichtnahme	Tiefe	Flexibilität
Präsenz	Wachstum	Ordnung

DEIN ERGEBNIS

Jetzt darfst du erstmal stolz auf dich sein. Diese Auswahl zu treffen ist ganz schön anspruchsvoll. Hier hast Du Platz, um deine Auswahl aufzuschreiben und deine Gedanken zu sortieren. Was geht dir nun durch den Kopf?

01 *Meine 5 wichtigsten Werte*

02 *Was bedeuten sie für mich?*



Innere
Entscheidungs
SCHRITT
paare
DREI



„Unsere
inneren
Reaktionen
sagen
oft mehr
über uns
aus als
unsere
Antworten.“

UND JETZT: WAS MACHEN DEINE WERTE MIT DIR?

Du hast dich deinen Werten
genähert und bestimmt gespürt,
wie sehr sie mit deinen Erfahrungen,
Erwartungen und Grenzen
verbunden sind.

Jetzt beginnt dein persönlicher
Testteil mit zehn Situationen aus
dem beruflichen Alltag.

Es erwarten dich:

- 10 kurze Situationen
- jeweils zwei Reaktionen zur Auswahl
- ein Reflexionsfeld: was passiert da in mir?

Kein Richtig.

Kein Falsch.

Nur ehrliches Wahrnehmen.

Manchmal leise.

Manchmal überraschend klar.



DU ENTSCHEIDEST

Jedes Paar besteht aus einer kurzen Alltagssituation, zwei Reaktionsmöglichkeiten (A und B) sowie einem Reflexionsfeld für dich.

Entscheidungspaar 1

Jemand stellt dich in einem Meeting unerwartet bloß – mit einem Witz auf deine Kosten.

☐ Ich tue so, als wäre alles gut und will nicht als empfindlich gelten.

☐ Ich merke sofort, dass mir das zu nah geht und dass ich das nicht will.

 Was passiert da in mir?

Entscheidungspaar 2

Eine Kollegin vertraut dir sehr Persönliches an, obwohl ihr euch kaum kennt.

☐ Ich höre zu, aber halte innerlich Abstand. Das geht mir zu schnell.

☐ Ich nehme den Vertrauensvorschuss an und öffne mich ein Stück weit.

 Was passiert da in mir?



Entscheidungspaar 3

Du bekommst überraschend Lob von einer Person, mit der du ein angespanntes Verhältnis hast.

☐ Ich bleibe höflich, aber misstrauisch. Ich traue dem Frieden nicht.

☐ Ich nehme das Lob an, auch wenn es ungewohnt ist.

 Was passiert da in mir?

Entscheidungspaar 4

Du wirst zu einem beruflichen Abendessen eingeladen – mit nur einer anderen Person.

☐ Ich sage spontan zu. Es wäre unhöflich, abzulehnen.

☐ Ich spüre, dass mir die Situation unangenehm ist und lehne freundlich ab.

 Was passiert da in mir?

DU ENTSCHeidEST

Jedes Paar besteht aus einer kurzen Alltagssituation, zwei Reaktionsmöglichkeiten (A und B) sowie einem Reflexionsfeld für dich.

Entscheidungspaar 5

Dein Vorgesetzter fragt dich, ob du am Wochenende spontan einspringen kannst.

☐ Ich stimme zu, obwohl ich mich überrumpelt fühle..

☐ Ich sage ehrlich, dass ich das Wochenende für mich brauche.

 Was passiert da in mir?

Entscheidungspaar 6

Ein Kollege berührt dich beiläufig am Arm. Du bist dir unsicher, was das soll.

☐ Ich ignoriere es. Vielleicht war es ja gar nicht so gemeint.

☐ Ich frage mich, ob das angemessen war und bleibe wachsam.

 Was passiert da in mir?



Entscheidungspaar 7

Du bekommst Einblick in vertrauliche Informationen über eine dritte Person.

☐ Ich tue so, als hätte ich nichts gehört. Das ist nicht mein Thema.

☐ Ich benenne das Dilemma. Das fühlt sich nicht richtig an.

 Was passiert da in mir?

Entscheidungspaar 8

Jemand flirtet offen mit dir – im beruflichen Kontext.

☐ Ich gehe nicht darauf ein. Ich will nicht falsch verstanden werden.

☐ Ich setze freundlich, aber klar eine Grenze.

 Was passiert da in mir?

DU ENTSCHeidEST

Jedes Paar besteht aus einer kurzen Alltagssituation, zwei Reaktionsmöglichkeiten (A und B) sowie einem Reflexionsfeld für dich.

Entscheidungspaar 9

Du spürst Spannung in einem Teamgespräch, aber niemand spricht sie aus.

- ☐ Ich bleibe still. Das ist nicht meine Aufgabe.
- ☐ Ich frage nach. Vielleicht denkt jemand anderes dasselbe.

 Was passiert da in mir?

Entscheidungspaar 10

Eine Kollegin kommentiert dein Äußeres mit einem Satz, der dich irritiert.

- ☐ Ich lache mit, obwohl es mich eigentlich trifft.
- ☐ Ich frage nach – und bleibe bei mir: Was hat das mit mir gemacht?

 Was passiert da in mir?



*Was mir bei
meinen Antworten
aufgefallen ist...*

GESCHAFFT! DU BIST WEITER ALS VORHER.

Du hast dir Zeit genommen.

Für deine Werte, deine innere Stimme, dein Spüren.

Das ist alles andere als selbstverständlich.

Denn echtes Hinschauen ist mutiger als jedes
Verdrängen.

- Du hast deinen Kompass justiert.
- Du hast dich ehrlich gefragt: Was ist mir wirklich wichtig, gerade im Miteinander?
- Du hast erkannt, dass deine inneren Reaktionen kein Zufall sind, sondern Ausdruck deiner Geschichte, deiner Haltung, deiner Würde.

FEIERE DAS. DU HAST ETWAS BEWEGT.



Fortschritt

Glückwunsch

NÄCHSTE SCHRITTE *Wie geht's nun weiter?*



Wenn du spürst:
Da ist noch mehr, was ich klären will,
dann lade ich dich herzlich ein, deinen Weg mit mir
fortzusetzen.

Teil *02*

In Teil 2 geht es um deine Grenzen:
Wie du sie spürst.
Wie du sie kommunizierst.
Wie du sie schützt.

Mit neuen Reflexionsfragen, Mini-Übungen für Alltag und Job und
konkreten Impulsen für dein berufliches Beziehungserleben

Teil 2 bekommst du exklusiv per E-Mail, wenn du dich unter
www.nancy-hanisch.de/wertetest
für Teil 1 eingetragen hast.

Der Bonus ist nur für Leser*innen meines Buches, die bereit sind, sich
wirklich zu begegnen.

WOLLEN WIR IN KONTAKT BLEIBEN?



Danke, dass du dich eingelassen hast.
Auf deine Fragen. Auf deine Werte. Auf
dich selbst.

Ich glaube:
Wenn Menschen ehrlich mit sich werden,
entsteht ein Raum, in dem Begegnung
sich verändert.
Weicher. Wahrhaftiger. Klarer.

Nancy Hanisch

(+49) 179 736 10 66

hallo@nancyhanisch.de

www.nancyhanisch.de



Hier kannst Du deinen Newsletter
abonnieren:
www.nancy-hanisch.de/newsletter



URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Dokuments, einschließlich Texte, Übungen und Gestaltungsideen, sind urheberrechtlich geschützt.

Sie sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Nutzung in Seminaren, Coachings oder Veröffentlichungen ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Autorin gestattet.

Danke für dein Vertrauen.

Nancy Hanisch