



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



*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

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.“*

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?*



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.



Als Leser*in meines Buches "Karrierefaktor Sex- Wenn sich Lieblinge am Arbeitsplatz begegnen" bekommst du exklusiv die erweiterte Version dieses Wertetests UND einen zweiten Teil gratis.

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

Mein Buch erhältst du hier:



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



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