



ALEXANDER LENGOWSKI

WER BIN ICH WIRKLICH?

Das Persönlichkeits-Workbook

Deine Autofahrt des Lebens zu Werten, Haltung, Glaubenssätzen und innerer Klarheit

Coach · Business · emTrace® · Deep O.C.E.A.N.® · NLP · EMDR

www.lengowski.com

Inhaltsverzeichnis

Wie du dieses Workbook nutzt	3
<i>Die Struktur auf einen Blick</i>	3
Einführung: Die Autofahrt deines Lebens	4
TEIL 1 DEIN FAHRSTIL: Deine Persönlichkeit	5
<i>Die 5 O.C.E.A.N.-Dimensionen: Dein Persönlichkeitsprofil</i>	5
<i>Beispiel: So sieht ein Deep O.C.E.A.N.® Profil aus</i>	5
TEIL 2 DEIN NAVI: Deine Werte	7
<i>Annäherungswerte & Aversionswerte: Der entscheidende Unterschied</i>	7
2.1 <i>Deine Annäherungswerte: Der 30-20-10-Prozess</i>	7
<i>Deine Top 30 Annäherungswerte (notiere sie hier)</i>	10
<i>Deine Top 20 (nach erster Streichung)</i>	10
<i>Deine Top 10 (priorisiert Nr. 1 = wichtigster Wert)</i>	10
2.2 <i>Deine Aversionswerte: Was du ablehnst</i>	12
<i>Deine Top 10 Aversionswerte</i>	13
2.3 Von Werten zu Tugenden: Wie deine Werte sichtbar werden	14
<i>Auswahl an Tugenden</i>	14
<i>Meine Werte und ihre Tugenden</i>	15
TEIL 3 DEINE ZIELDESTINATION: Vision & Durchbruchziel (BTG)	16
TEIL 4 DEIN AUTOPILOT: Glaubenssätze & Muster	18
<i>Was ist ein Glaubenssatz?</i>	18
<i>Anti-Gravitations vs. Gravitations-Glaubenssätze</i>	18
<i>Beispiele aus der Praxis</i>	18
<i>Erkenne deine eigenen Glaubenssätze</i>	19
<i>Windschutzscheibe: Tilgung, Verallgemeinerung, Verzerrung</i>	19
TEIL 5 DEINE WARNLEUCHTEN: Emotionen & Bedürfnisse	20
<i>Emotionen und ihre Botschaft</i>	20
<i>Deine häufigsten Emotionen</i>	21
<i>Von der Emotion zum Bedürfnis zum Wert</i>	22
TEIL 6 DEINE TALENTE & GABE: Wofür du verlässlich nützlich bist	23
<i>Talente vs. Fähigkeiten: Ein wichtiger Unterschied</i>	23
<i>Auswahl an Talenten</i>	23
<i>Deine Gabe: Die Mini-Formel</i>	24
ABSCHLUSS: MEIN PERSÖNLICHKEITSPROFIL AUF EINEN BLICK	25
Bereit für den nächsten Schritt?	29
Dein Fahrstil: Wissenschaftlich verstehen	29

Wie du dieses Workbook nutzt

Dieses Workbook ist kein Schnell-Selbsttest. Es ist eine echte Reise zu dir selbst.

Nimm dir Zeit. Arbeite einzelne Abschnitte in Ruhe durch. Du musst kein Vorwissen über Coaching oder Psychologie mitbringen. Alle Konzepte werden direkt dort erklärt, wo du sie brauchst.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es gibt nur deine eigenen Antworten.

Die Struktur auf einen Blick

Teil 1	Dein Fahrstil	Persönlichkeit: wie du von Natur aus durch die Welt navigierst
Teil 2	Dein Navi	Werte: was dir wirklich wichtig ist (und was du ablehnst)
Teil 3	Deine Zieldestination	Vision und dein nächstes Durchbruchziel (BTG)
Teil 4	Dein Autopilot	Glaubenssätze: die unsichtbaren Programme, die dich steuern
Teil 5	Deine Warnleuchten	Emotionen als Kompass zu deinen Bedürfnissen
Teil 6	Deine Talente & Gabe	Was dir leicht fällt und wozu du sehr verlässlich nützlich bist

 **Tipp:**

Besorge dir einen Stift, gerne in deiner Lieblingsfarbe.

Dieses Workbook ist zum Ausfüllen und für Erleben gemacht.









Die ehrlichsten Antworten kommen oft, wenn du einfach drauflos schreibst.

Einführung: Die Autofahrt deines Lebens

Stell dir vor, dein Leben ist eine lange, aufregende Autofahrt und du wärst der Fahrer, das eigenen Bewusstsein (was denkst du?). Du sitzt am Steuer deines eigenen Fahrzeugs. Das ist dein Körper (was tankst du?). Dein Fahrstil, der sich in deiner Art zu lenken, Gas zu geben oder auch mal zu bremsen zeigt, spiegelt dabei deine Persönlichkeit wider. Im Grunde geht es um Emotionen, Gefühle, Kommunikation, Gedanken, Verhalten, Entscheidungen und Verantwortung.

Natürlich gibt es auch noch andere Verkehrsteilnehmer, sie sind das System, es gibt Beifahrer oder andere Mitfahrer (Perspektive), Gepäckstücke im Kofferraum, manche davon schwer, manche leicht (Einschläge im Leben). Die Autobahn an sich lässt dich auch nicht überall abbiegen (Gewohnheiten), dazu brauchst du eine Ausfahrt. Der Motor ist dein Unterbewusstsein, ist er überhitzt, gibt es keine Leistung mehr, Scheinwerfer, Rückspiegel, Cockpitleuchten, Reifen, Karosserie, Fahrzeugtyp und noch vieles mehr, das auf der Reise deines Lebens eine Rolle spielt. Aber hier auf alles einzugehen, würde den Rahmen dieses Workbooks sprengen.

Deine Ziele und Visionen sind fernen Städte, die du in dein Navigationssystem eintippst. Die persönlichen Werte sind dabei die eingebauten Werkseinstellungen und Software deines Navis. Sie sorgen dafür, dass du immer auf Kurs bleibst, selbst wenn die Route mal unklar wird.

 Du (Fahrer)	Dein Bewusstsein: du entscheidest, wohin die Reise geht (wirklich?)
 Dein Fahrzeug	Dein Körper: er trägt dich und gibt Feedback durch Signale und Gefühle. SUV oder Sportwagen?
 Dein Fahrstil	Deine Persönlichkeit: wie du von Natur aus durch die Welt navigierst
 Dein Navi	Deine Werte: die Werkseinstellungen, die dich immer auf Kurs bringen
 Zieldestination	Deine Vision oder dein nächstes Durchbruchziel (BTG)
 Dein Autopilot	Dein Unterbewusstsein: Gewohnheiten und Glaubenssätze
 Warnleuchten	Deine Emotionen: sie zeigen an, was in dir gerade los ist. Motive, Stress, Trigger und Bedürfnisse
 Werkstatt	Coaching und Persönlichkeitsentwicklung: regelmäßiger Kundendienst und TÜV

Ein Großteil deiner Fahrt wird vom Autopiloten gesteuert, deinem Unterbewusstsein, es sitzt im Motor. Dort sind all deine gelernten Fahrgewohnheiten und Muster gespeichert, aber auch tiefsitzende Glaubenssätze. Diese wirken wie veraltete Software-Updates oder eingefrorene Navigationspunkte aus der Kindheit. Je nachdem ob diese funktional oder dysfunktional sind. Sie erhalten dich am Leben.

Deine Gefühle und Emotionen sind das Fahr-Gefühl und die Warnleuchten im Cockpit. Deine Wahrnehmung und Unangenehme Gefühle wie Angst, Frustration oder Wut steuern die roten Warnleuchten. Angenehme Gefühle wie Freude oder Flow zeigen dir: du bist auf dem richtigen Weg.

"Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt." Arthur Schopenhauer

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, dein Navi neu zu kalibrieren und auf Basis deiner tiefsten persönlichen Werte, deiner echten Kernpersönlichkeit und einem klaren Bild davon, wer du wirklich bist, welche Talente, Fähigkeiten und Gaben du hast und wohin du wirklich willst, neue und bessere Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

TEIL 1 DEIN FAHRSTIL: Deine Persönlichkeit

Bevor du in die Tiefe deiner Werte eintauchst, lohnt ein Blick auf etwas, das noch fundamentaler ist: deine Persönlichkeit. Sie ist die Art, wie du Auto fährst. Schnell und aggressiv oder ruhig und bedächtig, offen oder vorsichtig, emotional oder rational.

Persönlichkeit ist keine Schwäche und keine Stärke. Sie ist einfach nur dein Fahrstil. Derselbe Mensch mit hoher Offenheit und viel Energie kann für den einen oder anderen sowohl begeisternder Visionär als auch überfordertes Energiebündel sein, je nachdem, ob er seinen Fahrstil kennt und bewusst steuert.

Deine Kernpersönlichkeit ist in deinem Kindesalter geprägt worden und bleibt dann annähernd ein Leben lang stabil.

Die 5 O.C.E.A.N.-Dimensionen: Dein Persönlichkeitsprofil

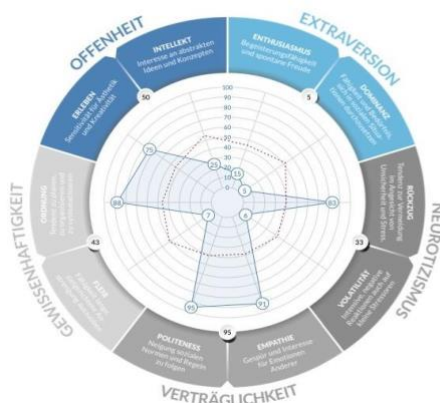
Das wissenschaftlich fundierteste Persönlichkeitsmodell, die Big Five (OCEAN) beschreibt fünf Kerndimensionen, die zusammen deinen individuellen Fahrstil abbilden:

O – Offenheit	Wie neugierig, kreativ und veränderungsbereit bist du? Wer hoch in Offenheit ist, liebt neue Ideen. Wer eher niedrig liegt, schätzt Bewährtes und klare Orientierung.
C – Gewissenhaftigkeit	Wie strukturiert, verlässlich und diszipliniert gehst du vor? Hohe Gewissenhaftigkeit zeigt sich in Sorgfalt, niedrigere in Flexibilität und Spontanität.
E – Extraversion	Woher schöpfst du Energie? Extravertierte gewinnen Kraft aus Kontakt und Aktivität. Introvertierte aus Ruhe und Reflexion.
A – Verträglichkeit	Wie stark prägst du Harmonie und Kooperation? Hohe Verträglichkeit schafft Zusammenhalt. Niedrigere steht für Direktheit und klare Haltung.
N – Neurotizismus	Wie gehst du mit Stress und Druck um? Hohe Stabilität = gelassen. Höherer Neurotizismus = sensibler, nimmt Risiken oft früher wahr.

Beispiel: So sieht ein Deep O.C.E.A.N.® Profil aus

Das folgende Deep-OCEAN Profil zeigt alle 10 Dimensionen der erweiterten OCEAN-Analyse auf einen Blick und jede mit einem konkreten Wert, gemessen in Perzentil. Perzentil bedeutet, der wievielte Mensch in einem Raum mit 100 Mensch wärst du?

Wo liegen deine hohen oder niedrigen Ausprägungen? Wo die Spannungsfelder?



Beispiel-Profil: Deep O.C.E.A.N.® Persönlichkeitsanalyse — 10 Dimensionen im Überblick

Keine dieser 10 Dimensionen ist gut oder schlecht. Entscheidend ist, ob du dein Profil kennst und damit bewusst umgehst.

Meine erste Einschätzung:

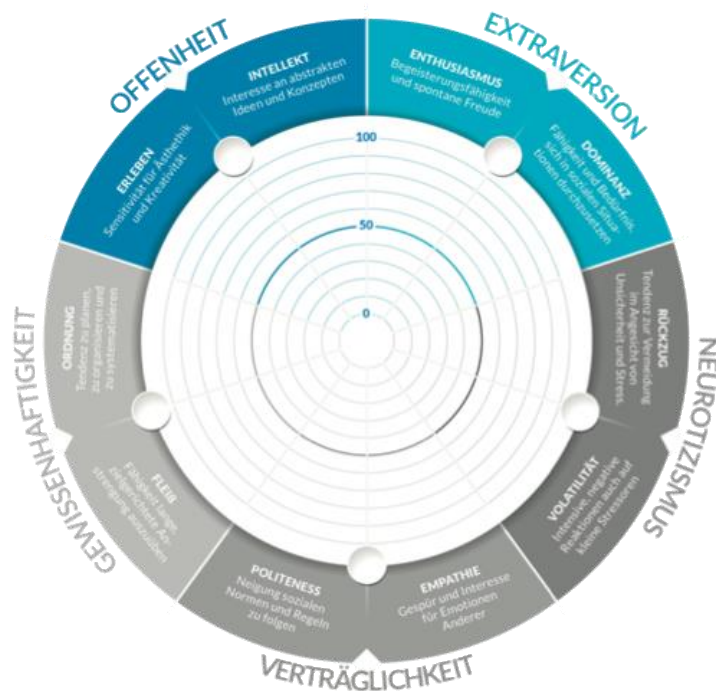
Wo siehst du dich in den 10 Kategorien? Wo fühlst du hohe Ausprägung, wo niedrig oder mittel? Schätz dich selbst ein in mit "Hoch", "Mittel" oder "Tief".

 Deep O.C.E.A.N.® ist dein persönlicher Fahrstil. Wie fährst du dein Auto durchs Leben? Es ist wissenschaftlich fundiert.

Die Deep O.C.E.A.N.® Persönlichkeitsanalyse geht über die klassischen Big-Five (OCEAN) hinaus und arbeitet mit 10 Kategorien sowie ihren Wechselwirkungen, den Psychodynamiken. Sie macht sichtbar, warum du in bestimmten Situationen so reagierst wie du reagierst, oder wie du in Stress, Kommunikation und Entscheidungen reagierst.

Für die meisten meiner Klienten ist Deep O.C.E.A.N.® der größte Aha-Moment: Endlich verstehen sie, warum sie "so ticken, wie sie ticken", warum sie tun was sie tun und was das für ihr Leben, ihre Beziehungen und ihre Entscheidungen bedeutet, oder warum sie durch andere an der ein oder anderen Stelle getriggert werden.

→ www.go.alexanderlengowski.de



TEIL 2 DEIN NAVI: Deine Werte

Werte sind die Werkseinstellungen und das Betriebssystem deines Navis. Sie sind tief in dir verankert und bilden die Grundlage für deine Entscheidungen und Handlungen. Werte beantworten die Frage: Was ist mir das wichtig?

Ein Leben nach den eigenen Werten zu führen bedeutet, sich mit dem zu verbinden, was einem wirklich wichtig ist. Wenn wir Entscheidungen treffen, die auf unseren Werten basieren, empfinden wir oft ein tiefes Gefühl von Erfüllung und Authentizität. Doch im Alltag verlieren viele Menschen den Kontakt zu ihren Werten. Wir lassen uns von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichen Regeln und Normen treiben, anstatt zu hinterfragen, was wirklich zählt.

Wenn Wert verletzt werden, reagieren wir oft mit starken Emotionen wie Wut, Ärger, Enttäuschung, Trauer. Diese Emotionen sind keine Fehler, sondern sie sind deine internen Software-Programme in deinem Navi, das laut piept, weil du oder ein anderer vom optimalen Kurs abgekommen bist. Diese Emotionen haben auch eine Funktion. Siehe: [„Emotionen und ihre Botschaften“](#).

Werte sind wie die interne Einstellung und Funktion eines Navigationsgeräts auf der Reise deines Lebens. Bei jeder Baustelle, jeder Umleitung und jedem Stein, der im Weg liegt, richten sie dich neu aus und halten dich auf deinem Ziel-Kurs, indem sie die Route neu berechnen.

Annäherungswerte & Aversionswerte: Der entscheidende Unterschied

Es gibt zwei Arten von Werten: Werte, zu denen du dich hingezogen fühlst (Annäherungswerte), und Werte, gegen die du dich innerlich sträubst (Aversionswerte). Beide motivieren dich, jedoch in entgegengesetzte Richtungen.

Annäherungswerte (+)	Aversionswerte (-)
Was ich anstrebe. Was mich anzieht und antreibt. Hier will ich hin. Beispiele: Freiheit, Liebe, Wachstum.	Wogegen ich mich sträube. Was ich ablehne und vermeiden will. Beispiele: Abhängigkeit, Ungerechtigkeit.

Beide Werte-Listen zusammen ergeben ein vollständiges Bild deines inneren Kompasses. Wer nur seine Annäherungswerte kennt, kennt sich nur halb. Die Aversionswerte gehören auch zu dir.

2.1 Deine Annäherungswerte: Der 30-20-10-Prozess

1

Lies die Liste der Werte

Lies alle Werte einmal durch. Lass sie auf dich wirken. Keine Analyse, nur spüren.

2

Wähle deine Top 30

Hake alle Werte ab, die sich für dich richtig und wichtig anfühlen. Keine Bewertung, folge einfach deinem Gefühl. Orientiere dich und wähle dann davon genau 30 aus.

3

Streiche 10

Von deinen 30 streichst du 10
Nicht weil sie unwichtig sind, sondern weil du eine Entscheidung triffst. 20 bleiben übrig, nicht 20 auswählen.

4 Streiche noch einmal 10

Von den verbleibenden 20 streichst du wieder 10. Du kommst zu deinen Top 10.

5 Priorisiere deine Top 10

Bringe deine Top 10 Werte nun in eine Reihenfolge. Stelle jeden Wert jedem anderen gegenüber, was ist dir wichtiger: "Wenn ich nur einen dieser beiden behalten dürfte, welchen wählst du?" So entsteht deine Rangliste.

6 Notiere deine Top 10 unten

Trage nun deine 10 höchsten Werte in deiner Reihenfolge unten in die Liste ein. Nummer 1 ist dein wichtigster Wert, dein innerer Kompassnorden.

Hake ab, kreise ein oder notiere auf einem separaten Blatt:

Wert	Wert	Wert
<input type="checkbox"/> Abenteuer	<input type="checkbox"/> Abwechslung	<input type="checkbox"/> Achtsamkeit
<input type="checkbox"/> Action	<input type="checkbox"/> Agilität	<input type="checkbox"/> Aktualität
<input type="checkbox"/> Alleinsein	<input type="checkbox"/> Altruismus	<input type="checkbox"/> Andersartigkeit
<input type="checkbox"/> Anerkennung	<input type="checkbox"/> Anmut	<input type="checkbox"/> Ansehen
<input type="checkbox"/> Anstand	<input type="checkbox"/> Arbeit	<input type="checkbox"/> Ästhetik
<input type="checkbox"/> Attraktivität	<input type="checkbox"/> Aufgeschlossenheit	<input type="checkbox"/> Aufmerksamkeit
<input type="checkbox"/> Aufrichtigkeit	<input type="checkbox"/> Ausgeglichenheit	<input type="checkbox"/> Austausch
<input type="checkbox"/> Authentizität	<input type="checkbox"/> Autonomie	<input type="checkbox"/> Autorität
<input type="checkbox"/> Balance	<input type="checkbox"/> Begeisterung	<input type="checkbox"/> Beharrlichkeit
<input type="checkbox"/> Bescheidenheit	<input type="checkbox"/> Besonnenheit	<input type="checkbox"/> Beständigkeit
<input type="checkbox"/> Bewegung	<input type="checkbox"/> Beziehungen	<input type="checkbox"/> Bildung
<input type="checkbox"/> Bodenständigkeit	<input type="checkbox"/> Chancen nutzen	<input type="checkbox"/> Dankbarkeit
<input type="checkbox"/> Demokratie	<input type="checkbox"/> Demut	<input type="checkbox"/> Dienen
<input type="checkbox"/> Direktheit	<input type="checkbox"/> Disziplin	<input type="checkbox"/> Durchsetzungsfähigkeit
<input type="checkbox"/> Echtheit	<input type="checkbox"/> Effektivität	<input type="checkbox"/> Effizienz
<input type="checkbox"/> Ehrlichkeit	<input type="checkbox"/> Eleganz	<input type="checkbox"/> Empathie
<input type="checkbox"/> Energie	<input type="checkbox"/> Entscheidungsfreude	<input type="checkbox"/> Entschlossenheit
<input type="checkbox"/> Entspannung	<input type="checkbox"/> Entwicklung	<input type="checkbox"/> Erfahrung
<input type="checkbox"/> Erfolg	<input type="checkbox"/> Erlebnisse	<input type="checkbox"/> Fairness
<input type="checkbox"/> Familie	<input type="checkbox"/> Fitness	<input type="checkbox"/> Fleiß
<input type="checkbox"/> Flexibilität	<input type="checkbox"/> Fortschritt	<input type="checkbox"/> Freiheit
<input type="checkbox"/> Freiwilligkeit	<input type="checkbox"/> Freizeit	<input type="checkbox"/> Freude
<input type="checkbox"/> Freundlichkeit	<input type="checkbox"/> Freundschaft	<input type="checkbox"/> Friede
<input type="checkbox"/> Fröhlichkeit	<input type="checkbox"/> Fürsorge	<input type="checkbox"/> Geborgenheit
<input type="checkbox"/> Geduld	<input type="checkbox"/> Gelassenheit	<input type="checkbox"/> Gemeinschaft
<input type="checkbox"/> Gemütlichkeit	<input type="checkbox"/> Genuss	<input type="checkbox"/> Gerechtigkeit
<input type="checkbox"/> Geselligkeit	<input type="checkbox"/> Gesundheit	<input type="checkbox"/> Glaubwürdigkeit
<input type="checkbox"/> Glück	<input type="checkbox"/> Großzügigkeit	<input type="checkbox"/> Güte
<input type="checkbox"/> Harmonie	<input type="checkbox"/> Heimat	<input type="checkbox"/> Herausforderung
<input type="checkbox"/> Herzlichkeit	<input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft	<input type="checkbox"/> Hingabe
<input type="checkbox"/> Hoffnung	<input type="checkbox"/> Höflichkeit	<input type="checkbox"/> Humor
<input type="checkbox"/> Idealismus	<input type="checkbox"/> Identität	<input type="checkbox"/> Individualität
<input type="checkbox"/> Innovation	<input type="checkbox"/> Inspiration	<input type="checkbox"/> Integrität

<input type="checkbox"/> Intellekt	<input type="checkbox"/> Intelligenz	<input type="checkbox"/> Interesse
<input type="checkbox"/> Intuition	<input type="checkbox"/> Karriere	<input type="checkbox"/> Klarheit
<input type="checkbox"/> Klugheit	<input type="checkbox"/> Kompetenz	<input type="checkbox"/> Konfliktfähigkeit
<input type="checkbox"/> Konsequenz	<input type="checkbox"/> Kontaktfreude	<input type="checkbox"/> Konzentration
<input type="checkbox"/> Kooperation	<input type="checkbox"/> Kreativität	<input type="checkbox"/> Kunst
<input type="checkbox"/> Lebendigkeit	<input type="checkbox"/> Lebensfreude	<input type="checkbox"/> Leichtigkeit
<input type="checkbox"/> Leidenschaft	<input type="checkbox"/> Leistung	<input type="checkbox"/> Lernen
<input type="checkbox"/> Liebe	<input type="checkbox"/> Liebenswürdigeit	<input type="checkbox"/> Lockerheit
<input type="checkbox"/> Loyalität	<input type="checkbox"/> Macht	<input type="checkbox"/> Mitbestimmung
<input type="checkbox"/> Mitgefühl	<input type="checkbox"/> Motivation	<input type="checkbox"/> Mut
<input type="checkbox"/> Nachhaltigkeit	<input type="checkbox"/> Nächstenliebe	<input type="checkbox"/> Nähe
<input type="checkbox"/> Natur	<input type="checkbox"/> Natürlichkeit	<input type="checkbox"/> Neugier
<input type="checkbox"/> Neutralität	<input type="checkbox"/> Offenheit	<input type="checkbox"/> Optimismus
<input type="checkbox"/> Ordnung	<input type="checkbox"/> Orientierung	<input type="checkbox"/> Partnerschaft
<input type="checkbox"/> Pflichtbewusstsein	<input type="checkbox"/> Phantasie	<input type="checkbox"/> Präsenz
<input type="checkbox"/> Präzision	<input type="checkbox"/> Professionalität	<input type="checkbox"/> Pünktlichkeit
<input type="checkbox"/> Qualität	<input type="checkbox"/> Realismus	<input type="checkbox"/> Reflexion
<input type="checkbox"/> Reinheit	<input type="checkbox"/> Respekt	<input type="checkbox"/> Routinen
<input type="checkbox"/> Ruhe	<input type="checkbox"/> Sanftmut	<input type="checkbox"/> Schönheit
<input type="checkbox"/> Selbstachtung	<input type="checkbox"/> Selbstbestimmung	<input type="checkbox"/> Selbstdisziplin
<input type="checkbox"/> Selbstliebe	<input type="checkbox"/> Selbstsicherheit	<input type="checkbox"/> Selbstständigkeit
<input type="checkbox"/> Selbstverantwortung	<input type="checkbox"/> Selbstverwirklichung	<input type="checkbox"/> Sensibilität
<input type="checkbox"/> Sicherheit	<input type="checkbox"/> Solidarität	<input type="checkbox"/> Sorgfalt
<input type="checkbox"/> Spiritualität	<input type="checkbox"/> Spontanität	<input type="checkbox"/> Stabilität
<input type="checkbox"/> Stärke	<input type="checkbox"/> Struktur	<input type="checkbox"/> Tapferkeit
<input type="checkbox"/> Teamwork	<input type="checkbox"/> Tiefe	<input type="checkbox"/> Toleranz
<input type="checkbox"/> Tradition	<input type="checkbox"/> Transparenz	<input type="checkbox"/> Treue
<input type="checkbox"/> Unabhängigkeit	<input type="checkbox"/> Unbestechlichkeit	<input type="checkbox"/> Veränderung
<input type="checkbox"/> Verantwortung	<input type="checkbox"/> Verbundenheit	<input type="checkbox"/> Verlässlichkeit
<input type="checkbox"/> Verständnis	<input type="checkbox"/> Vertrauen	<input type="checkbox"/> Verzeihen
<input type="checkbox"/> Vielfalt	<input type="checkbox"/> Vorsicht	<input type="checkbox"/> Wachsamkeit
<input type="checkbox"/> Wachstum	<input type="checkbox"/> Wahrheit	<input type="checkbox"/> Wandel
<input type="checkbox"/> Wärme	<input type="checkbox"/> Weisheit	<input type="checkbox"/> Weitsicht
<input type="checkbox"/> Willenskraft	<input type="checkbox"/> Wissen	<input type="checkbox"/> Wohlstand
<input type="checkbox"/> Würde	<input type="checkbox"/> Zeit	<input type="checkbox"/> Zielstrebigkeit
<input type="checkbox"/> Zufriedenheit	<input type="checkbox"/> Zuneigung	<input type="checkbox"/> Zusammenarbeit
<input type="checkbox"/> Zuverlässigkeit	<input type="checkbox"/> Zuversicht	

Deine Top 30 Annäherungswerte (notiere sie hier)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ | 15. _____ |
| 16. _____ | 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ | 21. _____ |
| 22. _____ | 23. _____ | 24. _____ |
| 25. _____ | 26. _____ | 27. _____ |
| 28. _____ | 29. _____ | 30. _____ |

Deine Top 20 (nach erster Streichung)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |
| 10. _____ | 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ | 15. _____ |
| 16. _____ | 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ | |

Deine Top 10 (priorisiert Nr. 1 = wichtigster Wert)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |

◆ Special: Der 3.-Wert-Check

Schau auf den Platz 3 deiner eigenen Werte-Liste. Nicht Platz 1 oder 2, die sind meistens stabil. Aber Platz 3 ist manchmal ein Wert, der dich eine lange Zeit begleitet hat, aber jetzt möglicherweise nicht mehr gebraucht wird. Überprüfe deinen dritten Wert:

Vielleicht hat er dich bisher wirklich gut begleitet, kann aber jetzt gestrichen werden oder durch einen der Werte von Platz 4, 5 oder 6 ersetzt werden? Manchmal spielt er für den nächsten Reiseabschnitt (7 Jahre Zyklus) keine Rolle. Hin und wieder begleitet uns ein Wert lange, verliert aber an Relevanz. Vielleicht bleibt aber alles so und er wird weder gestrichen noch ersetzt.

Grundsätzlich wäre das kein Verlust, sondern Wachstum. Meist ist er irgendwie in den anderen Werten enthalten. Werte dürfen sich mit dir weiterentwickeln und können sich im Laufe des Lebens ändern.

Ein Beispiel: Wenn man eine Familie gründet, könnte ein früher gelebter Wert wie Abenteuer schnell durch den Wert Familie komplett ersetzt werden.

Der 3.-Wert-Check: Passt mein 3. Wert noch zum nächsten Abschnitt meines Lebens?

Reflexion: Was sagen mir meine Top-10-Werte? Wo lebe ich bereits nach ihnen und wo noch nicht?

2.2 Deine Aversionswerte: Was du ablehnst

Nachdem du weißt, welche Werte dich anziehen, schau auf die andere Seite: Wogegen sträubst du dich innerlich? Was löst in dir Ablehnung, Unwohlsein oder Unruhe aus?

Aversionswerte sind genauso wertvolle Kompassnadeln wie Annäherungswerte. Sie zeigen dir, wo deine Grenzen liegen und vor allem die Grenzen der anderen, was du nicht tolerieren kannst, was dich triggert und was dich in Beziehungen oder Situationen instinktiv abstößt.

Nutze denselben Prozess: Wähle 30 Aversionswerte, streiche 10 und reduziere auf 20, dann auf 10.

Eine abschließende Priorisierung ist hier optional.

Wert	Wert	Wert
<input type="checkbox"/> Abhängigkeit	<input type="checkbox"/> Ablehnung	<input type="checkbox"/> Anspannung
<input type="checkbox"/> Armut	<input type="checkbox"/> Aufopferung	<input type="checkbox"/> Bestechlichkeit
<input type="checkbox"/> Beziehungslosigkeit	<input type="checkbox"/> Desinteresse	<input type="checkbox"/> Distanz
<input type="checkbox"/> Egoismus	<input type="checkbox"/> Einsamkeit	<input type="checkbox"/> Eintönigkeit
<input type="checkbox"/> Falschheit	<input type="checkbox"/> Feigheit	<input type="checkbox"/> Feindschaft
<input type="checkbox"/> Fremdbestimmung	<input type="checkbox"/> Freudlosigkeit	<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit
<input type="checkbox"/> Hass	<input type="checkbox"/> Heimatlosigkeit	<input type="checkbox"/> Herabsetzung
<input type="checkbox"/> Hochmut	<input type="checkbox"/> Illoyalität	<input type="checkbox"/> Inkompetenz
<input type="checkbox"/> Inkonsequenz	<input type="checkbox"/> Instabilität	<input type="checkbox"/> Kälte
<input type="checkbox"/> Konfliktvermeidung	<input type="checkbox"/> Kontrollverlust	<input type="checkbox"/> Korruption
<input type="checkbox"/> Kraftlosigkeit	<input type="checkbox"/> Künstlichkeit	<input type="checkbox"/> Langeweile
<input type="checkbox"/> Leblosigkeit	<input type="checkbox"/> Lustlosigkeit	<input type="checkbox"/> Machtlosigkeit
<input type="checkbox"/> Minderwertigkeit	<input type="checkbox"/> Misserfolg	<input type="checkbox"/> Misstrauen
<input type="checkbox"/> Mittellosigkeit	<input type="checkbox"/> Nachlässigkeit	<input type="checkbox"/> Pessimismus
<input type="checkbox"/> Respektlosigkeit	<input type="checkbox"/> Rückschritt	<input type="checkbox"/> Schwäche
<input type="checkbox"/> Schwere	<input type="checkbox"/> Selbstbetrug	<input type="checkbox"/> Selbsthass
<input type="checkbox"/> Stillstand	<input type="checkbox"/> Strukturlosigkeit	<input type="checkbox"/> Teilnahmslosigkeit
<input type="checkbox"/> Umsetzungsschwäche	<input type="checkbox"/> Unachtsamkeit	<input type="checkbox"/> Unehrllichkeit
<input type="checkbox"/> Unentschlossenheit	<input type="checkbox"/> Unfairness	<input type="checkbox"/> Unfreiheit
<input type="checkbox"/> Unfreundlichkeit	<input type="checkbox"/> Ungerechtigkeit	<input type="checkbox"/> Unglück
<input type="checkbox"/> Unkreativität	<input type="checkbox"/> Unordnung	<input type="checkbox"/> Unsicherheit
<input type="checkbox"/> Unzufriedenheit	<input type="checkbox"/> Unzuverlässigkeit	<input type="checkbox"/> Verantwortungslosigkeit
<input type="checkbox"/> Verlust	<input type="checkbox"/> Versagen	<input type="checkbox"/> Verschlossenheit
<input type="checkbox"/> Weltlichkeit	<input type="checkbox"/> Ziellosigkeit	<input type="checkbox"/> Zwang
<input type="checkbox"/> Zweifeln		

Deine Top 10 Aversionswerte

1. _____

3. _____

5. _____

7. _____

9. _____

2. _____

4. _____

6. _____

8. _____

10. _____

Reflexion: Was sagen mir meine Aversionswerte? In welchen Situationen sind sie zuletzt "laut" geworden und haben dich getriggert?

2.3 Von Werten zu Tugenden: Wie deine Werte sichtbar werden

Werte sagen dir, was dir wichtig ist. Aber sie sagen noch nicht, wie du das, was dir wichtig ist, in konkretes Verhalten übersetzt. Genau hier kommen Tugenden ins Spiel. Tugenden beschreiben, wie du verlässlich und reif handelst und sie zeigen, wie du das im konkreten Verhalten umsetzt.

Wert = WARUM	Tugend = WIE
Gibt Richtung und Ziel. Stabil über längere Lebensphasen. Beispiel: Freiheit.	Macht den Wert im Verhalten sichtbar. Trainierbar. Beispiel: Mut + Besonnenheit.

Wichtig: Ein Wert ohne Tugend kann in eine Verzerrung kippen. Freiheit ohne Mut und Besonnenheit wird zur schnell zu Rücksichtslosigkeit. Liebe ohne Grenzen wird zu Selbstaufopferung. Tugenden halten deine Werte auf dem rechten Weg.

Schwesertugenden sind Tugenden, die sich gegenseitig balancieren. Mut allein kann rücksichtslos werden. Besonnenheit allein kann zur Lähmung führen. Zusammen ergeben sie eine gesunde Mitte.

Auswahl an Tugenden

Wert	Wert	Wert
<input type="checkbox"/> Achtsamkeit	<input type="checkbox"/> Authentizität	<input type="checkbox"/> Ausdauer
<input type="checkbox"/> Beharrlichkeit	<input type="checkbox"/> Besonnenheit	<input type="checkbox"/> Dankbarkeit
<input type="checkbox"/> Demut	<input type="checkbox"/> Disziplin	<input type="checkbox"/> Ehrlichkeit
<input type="checkbox"/> Empathie	<input type="checkbox"/> Fairness	<input type="checkbox"/> Freundlichkeit
<input type="checkbox"/> Fürsorge	<input type="checkbox"/> Geduld	<input type="checkbox"/> Gelassenheit
<input type="checkbox"/> Gerechtigkeit	<input type="checkbox"/> Großzügigkeit	<input type="checkbox"/> Güte
<input type="checkbox"/> Hilfsbereitschaft	<input type="checkbox"/> Höflichkeit	<input type="checkbox"/> Hoffnung
<input type="checkbox"/> Integrität	<input type="checkbox"/> Klugheit	<input type="checkbox"/> Kreativität
<input type="checkbox"/> Loyalität	<input type="checkbox"/> Mitgefühl	<input type="checkbox"/> Mut
<input type="checkbox"/> Offenheit	<input type="checkbox"/> Optimismus	<input type="checkbox"/> Ordnungsliebe
<input type="checkbox"/> Respekt	<input type="checkbox"/> Selbstreflexion	<input type="checkbox"/> Selbstverantwortung
<input type="checkbox"/> Sorgfalt	<input type="checkbox"/> Spiritualität	<input type="checkbox"/> Standfestigkeit
<input type="checkbox"/> Tapferkeit	<input type="checkbox"/> Toleranz	<input type="checkbox"/> Transparenz
<input type="checkbox"/> Treue	<input type="checkbox"/> Urteilsvermögen	<input type="checkbox"/> Vertrauen
<input type="checkbox"/> Voraussicht	<input type="checkbox"/> Wahrhaftigkeit	<input type="checkbox"/> Weisheit
<input type="checkbox"/> Wertschätzung		

Meine Werte und ihre Tugenden

Trage deine Top-5-Werte ein und wähle jeweils 1-2 passende Tugenden. Was wäre ein sichtbares Verhalten dazu?

Mein Wert	Meine Tugend(en)	Sichtbares Verhalten

Welche Tugend möchte ich in den nächsten 3 Monaten besonders trainieren? Warum diese?

TEIL 3 DEINE ZIELDESTINATION: Vision & Durchbruchziel (BTG)

Dein Navi hat Werkseinstellungen, aber du musst noch eingeben, wohin du willst. Ohne Zieleingabe fährt dein Auto nicht los und dein Navi ist im Leerlauf. Es berechnet keine Route, weil es keinen Zielort kennt und du nicht Entscheidungen triffst und zum Beispiel den Schlüssel umdrehst und wirklich losfährst.

Eine Vision ist mehr als ein Ziel. Sie ist ein lebendiges Bild in deiner Vorstellung davon, wie dein Leben aussieht, wenn du auf dem richtigen Weg bist. Sie muss groß sein, dich berühren und innerlich bewegen. Was möchtest du erleben? Wenn sie dich kalt lässt, ist es noch nicht deine Vision.

Meine Vision: Wie sieht mein Leben in 5-10-20-... Jahren aus, wenn alles so wird, wie es sich wirklich richtig anfühlt? Was möchte ich dadurch erleben?

Mein Durchbruchziel (BTG): Die nächsten 1-3 Jahre. Was ist die nächste konkrete Etappe, die mich meiner Vision deutlich näherbringt? Was ist der nächste kleinere, was der übernächste Schritt und so weiter, in die Richtung, um das BTG zu erreichen?

Die Verbindung: Welche meiner Top-Werte führen mich zu diesem Ziel? Welche könnten es sabotieren, wenn ich sie nicht im Blick behalte?

💡 Reflexions-Fragen für dein Durchbruchziel (BTG):

- Ist das wirklich „**MEIN** eigenes Ziel“ oder nur das Ziel von jemand anderem (Eltern, Gesellschaft, Partner)?
- Bewegt mich dieses Ziel innerlich? Spüre ich Energie oder eher Pflicht?
- Gibt es dir Energie oder raubt es Energie?
- In welchem Bereich meines Lebens ist der Veränderungsdruck aktuell am größten?

Was hindert mich aktuell daran, dieses Ziel zu verfolgen?

Was müsste sich verändern?

Was ist der nächste Schritt?

TEIL 4 DEIN AUTOPILOT: Glaubenssätze & Muster

Ein Großteil deines Lebens wird nicht von dir gesteuert, sondern von deinem Autopiloten. Das ist dein Unbewusstsein: das tiefe Betriebssystem, das automatische Fahrfunktionen übernimmt, ohne dass du bewusst darüber nachdenken musst. Stell dir vor es wäre der Motor: ist er überhitzt, gibt es keine Leistung mehr!

Im Unbewussten sind deine Glaubenssätze gespeichert. Veraltete Software-Updates. Eingefrorene Navigationspunkte aus der Kindheit. Überzeugungen, die du dir irgendwann heruntergeladen hast, oft ohne es zu merken. Deine Schatten, deine inneren Persönlichkeitsanteile.

Stell dir vor, du hast zwei Fahrer im Auto: einen erfahrene, aber stur gewohnheitsmäßigen (Autopiloten) und dich als bewussten Fahrer. Nur du kannst entscheiden, wer das Stuer übernimmt. Dein Autopilot sitzt irgendwo im Motor und ist das limbischen System, genauer gesagt die Amygdala. Sie arbeitet nach dem Motto: "Wir haben schon immer so reagiert und wir sind am Leben geblieben. Also machen wir das wieder" (auch wenn es doof ist, dein Gehirn wertet nicht). Eine bewährte, aber oft limitierende Überlebensstrategie, die nicht immer funktional, sondern manchmal dysfunktional ist. Möchte ich neu denken benötigst du das Frontale System, den Präfrontalen Cortex. Dieser ist für das Erkennen, Verstehen und Bewerten da. Dort sitzt das Logische Denken.

Was ist ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine tief verankerte Überzeugung über dich, andere oder die Welt. Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke mit emotionaler Resonanz. Er bestimmt, wie du Situationen interpretierst, welche Entscheidungen du triffst und wie du auf Herausforderungen reagierst. Du hast ihn nicht bewusst gewählt, sondern er hat sich durch Erfahrungen, Prägung, sozialer Erziehung und Wiederholung geformt.

Henry Fords Worte: "Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht, du hast immer recht", erinnern uns daran, dass unsere Gedanken unsere Realität formen.

Anti-Gravitations vs. Gravitations-Glaubenssätze

Es gibt zwei Arten von Glaubenssätzen, die besonders wichtig sind:

Anti-Gravitations-Glaubenssatz	Gravitations-Glaubenssatz
Klingt stark, aber hebt dich ab — unflexibel, absolut, oft erschöpfend. Beispiel: "Ohne mich geht es nicht."	Hält dich geerdet — realistisch, flexibel, kraftvoll. Beispiel: "Es geht auch ohne mich — und das ist gut so."

Beispiele aus der Praxis

Bereich	Anti-Gravitations (limitierend)	Gravitations-Glaubenssatz (geerdet)
Durchsetzung	"Ohne mich geht es nicht."	"Es geht auch ohne mich — und das ist gut so."
Durchsetzung	"Ich schaffe alles."	"Es gibt auch Dinge, die ich nicht schaffe."
Ordnung	"Mir passiert schon nichts."	"Auch mir kann etwas passieren."
Ordnung	"Ich bewahre immer einen kühlen Kopf."	"Auch ich bin manchmal emotional."
Harmonie	"Ich bleibe bei ihm, egal was er macht."	"Ich kann auch gehen."
Harmonie	"Ich bin immer für alle da."	"Ich darf mir auch Zeit für mich nehmen."
Harmonie	"Ich mache es allen recht."	"Ich darf auch an mich denken."
Inspiration	"Das Leben ist leicht."	"Das Leben kann auch mal schwer sein."

Erkenne deine eigenen Glaubenssätze

Welche absoluten, starren Überzeugungen kennst du von dir? Sätze, die mit "Immer", "Nie", "Alle" oder "Ich muss/darf nicht" beginnen, sind oft Anti-Gravitations-Glaubenssätze.

Meine Anti-Gravitations-Glaubenssätze (Sätze, die mich begrenzen oder erschöpfen):

Meine geerdeten Glaubenssätze (die realistische, kraftvolle Version):

Windschutzscheibe: Tilgung, Verallgemeinerung, Verzerrung

Jeder Mensch **filtert** die Welt (Landschaft) durch seine eigene Wahrnehmung, die Windschutzscheibe. Drei unbewusste Prozesse beeinflussen, was du überhaupt wahrnimmst und was zu dir ins Bewusstsein (Landkarte) durchdringt. Diese Filter beeinflussen maßgeblich die Kommunikation. Hier entscheidet Fokus:

Tilgung

Du blendest Informationen aus, die nicht in dein Welt passen. Du siehst, was du zu sehen erwartest (Fokus: neues Auto). Dein Gehirn tilgt Informationen und zeigt dir nur, was wichtig ist.

Verallgemeinerung

Eine einzelne Erfahrung wird zur allgemeinen Regel. "Das läuft immer schief." Wirklich immer? Dein Gehirn nutzt die Verallgemeinerung auch zum Lernen. (Autofahren mit verschiedenen Autos)

Verzerrung

Du interpretierst Informationen falsch und oft in Richtung eigener Befürchtungen oder Überzeugungen. Beispiel: Er ruft mich nicht an -> er liebt mich nicht.

Wo erkenne ich Tilgung, Verallgemeinerung oder Verzerrung in meinem Leben? Welche "alte Landkarte" fahre ich vielleicht noch? Wo passt die Kommunikation nicht?

TEIL 5 DEINE WARNLEUCHTEN: Emotionen & Bedürfnisse

Emotionen sind keine Fehler und keine Schwächen, sie sind Signale. Jede hat eine Botschaft, wenn du bereit bist zuzuhören. Emotionen sind kurze, bio-psycho-soziale Reaktionen auf spezifische Ereignisse, die Konsequenzen für unser Wohlbefinden haben und meist eine sofortige Handlung erfordern. Emotionen sind wie Pickel, man muss sie einfach ausdrücken. Emotionen sind Warnleuchten in deinem Cockpit, sie sind präzise Signale und ein Feedback als Körper-Gefühl, die dir zeigen, was in dir gerade los ist. Wer seine Emotionen versteht und erkennt, versteht sich selbst tiefer und kann durch Emotionscoaching (emTrace®) sein Handeln verändern.

Hinter jeder Emotion steckt ein Trigger und hinter jedem Trigger ein Bedürfnis. Die entscheidende Frage lautet nicht: "Warum bin ich so?", sondern: "Was brauche ich gerade wirklich?"

Wenn du Ärger spürst, steckt dahinter das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit: etwas blockiert dich. Wenn du Trauer spürst, ist etwas Wertvolles verloren gegangen. Dein inneres System will, dass du das wahrnimmst und den Wert erhältst.

Überlebender des Holocaust Viktor Frankl (1905-1997) formulierte:

„Die Freiheit ,hat‘ man nicht, wie irgend etwas, das man auch verlieren kann, sondern die Freiheit ,bin ich‘.“

Die entscheidende Frage lautet deshalb: "Was brauche ich gerade wirklich und welches Bedürfnis ist verletzt?"

Unangenehme Emotionen sind wichtige Hinweise für unerfüllte Bedürfnisse! Angenehme Emotionen sind wichtige Hinweise für erfüllte Bedürfnisse!

Alle Emotionen haben einen Trigger (Auslöser), eine Funktion und ein Bedürfnis (siehe Tabelle).

Emotionen und ihre Botschaft

Emotion	Trigger	Funktion	Bedürfnis
Ärger (-)	Zielhindernis; Unrecht; Wertverletzung	Zielhindernis beseitigen	Selbstwirksamkeit
Angst (-)	Bedrohung des körperlichen/psychischen Wohlbefindens	Bedrohung vermeiden; Schaden reduzieren	Sicherheit
Trauer (-)	Verlust von etwas Wertvollem	Ressourcen wiedererlangen; Hilferuf	Wertbewahrung
Scham (-)	Bedrohung der soz. Ich-Identität durch neg. Bewertung	Barriere gegen Regelverstöße	Bescheidenheit
Schuld (-)	Wert-inkongruentes Verhalten, das anderen schadet	Barriere; Motivation zur Wiedergutmachung	Authentizität
Verachtung (-)	Unmoralische Handlung; mangelhafte Leistung	Überlegenheit wahren	Selbstbewusstsein
Ekel (-)	Psycho-physische Verunreinigung	Verunreinigung beseitigen / Distanzierung	Psycho-phys. Reinheit
Langeweile (-)	Etwas ist bekannt und verständlich	Suche nach Neuem aktivieren	Anregung/Inspiration
Verwirrung (-)	Etwas ist neu und unverständlich	Neue Information einsortieren	Verstehen
Freude (+)	Zielerreichung; Wunscherfüllung	Zukunftsmotivation; Kooperation	Leichtigkeit
Stolz (+)	Etwas erreichen, das als gut bewertet wird	Annäherung an ideale Ich-Identität	Selbstwert
Liebe (+)	Wechselseitiges Öffnen, Teilen angenehmer Gefühle	Annäherung an ein anderes Lebewesen	Bindung
Dankbarkeit (+)	Von außen etwas Wertvolles bekommen	Etwas zurückgeben; Erdung	Beziehungsbalance

Interesse (+)	Etwas ist neu und verständlich	Exploration	Kreative Entwicklung
Ehrfurcht (+)	Empfundene Größe + erlebte Anpassungsnotwendigkeit	Wahrnehmung und Erlebniswelt öffnen	Persönl. Wachstum
Mitgefühl (+)	Unverdientes Leid eines anderen Lebewesens	Das Leiden reduzieren	Gruppenwohl
Entspannung (+)	Angenehm empfundene Umgebung	Regeneration / Erholung	Ruhe
Überraschung	Etwas ist neu und unerwartet	Informationen gewinnen; Re-Orientierung	Orientierung

Emotionen mit (-) sind keine negativen Gefühle, sie sind Schutz- und Warnsignale. Emotionen mit (+) zeigen Ressourcen und Wachstum an.

Quelle der Tabelle: Dirk Eilert, emTrace®

Deine häufigsten Emotionen

Welche Emotionen begleiten dich regelmäßig? Welche Warnleuchten leuchten bei dir am häufigsten?

Meine häufigsten Emotionen in den letzten Wochen und was ich jetzt über sie weiß:

Von der Emotion zum Bedürfnis zum Wert

Jede starke Emotion zeigt dir ein unerfülltes Bedürfnis und fast jedes Bedürfnis lässt sich mit einem deiner Werte verbinden. Das ist der direkte Weg zu dir selbst.

Ich spüre weil ich brauche verbindet sich mit meinem Wert ...

Was erkenne ich, wenn ich meine Emotionen als Informationen statt als Feinde betrachte?

TEIL 6 DEINE TALENTE & GABE: Wofür du verlässlich nützlich bist

Deine Werte sagen dir, was dir wichtig ist. Deine Gabe zeigt dir, wie du das, was dir wichtig ist, in echten Nutzen für andere verwandelst. Wer seine Gabe kennt, hat eine der tiefsten Quellen innerer Motivation entdeckt.

Talente vs. Fähigkeiten: Ein wichtiger Unterschied

Talente — von Natur aus leicht	Fähigkeiten — trainiert & erworben
Was fällt mir von Natur aus leicht. Eher angeboren. Geben Energie statt sie zu verbrauchen. Du machst es scheinbar mühelos und wunderst dich, warum andere das so schwer finden. Meist ist es dein blinder Fleck. Beispiele: Sport, Musik, Empathie, Mustererkennung, Fragekunst.	Was kann ich (trainiert)? Durch Übung Ausbildung oder Erfahrung erworben. Kontext- und Methodenbezogen. Fähigkeiten sind erlernbare und übbare Skills, Können Energie kosten, auch wenn du sie gut beherrschst. Beispiele: Sport, deine Arbeit, Projektmanagement, Buchhaltung, Präsentationen.

Wichtiger Hinweis:

Fähigkeiten ohne Talente erschöpfen. Talente ohne Fähigkeiten bleiben Potenzial. Wenn beides zusammenkommt, entsteht echte Stärke.

Auswahl an Talenten

Wert	Wert	Wert
<input type="checkbox"/> Aktives Zuhören	<input type="checkbox"/> Analytisches Denken	<input type="checkbox"/> Beobachtungsgabe
<input type="checkbox"/> Beziehungsaufbau	<input type="checkbox"/> Coaching-Kompetenz	<input type="checkbox"/> Deeskalation
<input type="checkbox"/> Didaktik	<input type="checkbox"/> Diplomatie	<input type="checkbox"/> Divergentes Denken
<input type="checkbox"/> Empathie (affektiv)	<input type="checkbox"/> Empathie (kognitiv)	<input type="checkbox"/> Erklärkompetenz
<input type="checkbox"/> Facilitation	<input type="checkbox"/> Fragekunst	<input type="checkbox"/> Führungsfähigkeit
<input type="checkbox"/> Geduld	<input type="checkbox"/> Gelassenheit	<input type="checkbox"/> Gesprächsführung
<input type="checkbox"/> Ideengenerierung	<input type="checkbox"/> Improvisationsfähigkeit	<input type="checkbox"/> Initiative
<input type="checkbox"/> Intuition	<input type="checkbox"/> Kreativität	<input type="checkbox"/> Lernbereitschaft
<input type="checkbox"/> Mustererkennung	<input type="checkbox"/> Neugier	<input type="checkbox"/> Perspektivwechsel
<input type="checkbox"/> Problemlösungsfähigkeit	<input type="checkbox"/> Selbstreflexion	<input type="checkbox"/> Sprachgefühl
<input type="checkbox"/> Strukturdenken	<input type="checkbox"/> Systemdenken	<input type="checkbox"/> Vertrauensaufbau
<input type="checkbox"/> Visualisierung	<input type="checkbox"/> Wissenstransfer	

Meine Top-5-Talente (was mir leichtfällt, wo ich in Flow komme, was andere an mir schätzen):

Meine wichtigsten Fähigkeiten (was ich gut kann, auch wenn es manchmal Energie kostet):

Deine Gabe: Die Mini-Formel

Eine Gabe ist mehr als ein Talent oder eine Fähigkeit. Sie ist dein wiederkehrender Wertbeitrag und zwar das, wofür du verlässlich nützlich bist.

Bedürfnis → Wert (Warum) → Tugenden (Wie) → Talente & Fähigkeiten (Womit) → Gabe (Nutzen)

Beispiel: Jemand mit dem Wert Freiheit, den Tugenden Mut und Besonnenheit, dem Talent Mustererkennung und der Fähigkeit, Entscheidungen zu strukturieren, dessen Gabe ist "Klarheitsstiften":

Er hilft anderen, Entscheidungen in chaotischen Situationen zu treffen.

Meine Gabe in einem Satz: "Ich bin verlässlich nützlich, wenn es darum geht, ..."

Was hören Menschen häufig von mir zurück, wenn sie mit mir gearbeitet oder gesprochen haben?
Was schätzen sie besonders?

ABSCHLUSS: MEIN PERSÖNLICHKEITSPROFIL AUF EINEN BLICK

Trage hier deine wichtigsten Erkenntnisse aus dem gesamten Workbook zusammen. Diese Seiten sind deine eigene persönliche Landkarte, deine Seele auf Papier.

Ausgefüllt am:

Meine Top-5-Annäherungswerte (Nr. 1 = wichtigster Wert)

Meine Top-5-Aversionswerte (was ich klar ablehne)

Meine wichtigsten Tugenden (wie ich meine Werte im Verhalten zeige)

Meine Persönlichkeit in eigenen Worten (mein Fahrstil, was macht mich aus?)

Meine Vision (wo will ich in 5-10-20-... Jahren sein?)

Mein Durchbruchziel (BTG) (meine nächste konkrete Etappe in 1 Jahr)

Mein Anti-Gravitations-Glaubenssatz (der Satz, der mich limitiert)

Mein geerdeter Glaubenssatz (der kraftvolle, realistische Satz)

Meine häufigste Emotion + das dahintersteckende Bedürfnis

Meine Top-3-Talente (was mir von Natur aus leichtfällt)

Meine wichtigsten Fähigkeiten (was ich trainiert habe)

Meine Gabe ("Ich bin verlässlich nützlich, wenn es darum geht, ...")

Mein wichtigstes Erkenntnis aus diesem Workbook

Was ich als Erstes verändere, konkret Schritte und in den nächsten 7 Tagen

Herzlichen Glückwunsch.

*Du hast dir Zeit für das Wichtigste genommen - **dich** selbst.*

Was du hier aufgeschrieben hast, ist kein Ergebnis. Es ist ein Anfang.

Du hast jetzt eine ehrliche, tiefe Landkarte von dir selbst.

Die eigentliche Reise des Lebens beginnt, wenn diese Erkenntnisse in echtes Handeln fließen.

Was jetzt?

Erkenntnisse sind wie ein neues Software Navi-Update: Es kann auf deinem Navi gespeichert sein, aber solange du es nicht aktivierst, den Zündschlüssel nicht umdrehst und wirklich losfährst, ändert sich nichts an deiner Landschaft.

Das ist der Punkt, an dem die meisten Menschen stecken bleiben: zwischen Wissen und Tun. Nicht weil ihnen die Klarheit fehlt, sondern weil Veränderung selten alleine gelingt.

Veränderung braucht drei Dinge:

Klarheit (die hast du dir gerade erarbeitet), eine **Entscheidung** (die triffst du jetzt) und **Begleitung** (dafür bin ich da).

Deine nächsten 3 Schritte:

1. Wähle **eine** Erkenntnis aus diesem Workbook, die dich am meisten bewegt hat, genau die, bei der du innerlich genickt hast oder bei der es kurz wehgetan hat.
2. Schreib sie auf ein Post-it und kleb es irgendwo hin, wo du es jeden Tag siehst. Nicht als Erinnerung, als Entscheidung.
3. Buch das Kennenlorgespräch auf der nächsten Seite. Nicht irgendwann. Jetzt.

Bereit für den nächsten Schritt?

Du hast jetzt eine ehrliche, tiefe Landkarte von dir selbst. Die eigentliche Veränderung beginnt, wenn diese Erkenntnisse in echtes Handeln fließen. Genau dafür bin ich da.

In einem persönlichen kostenlosen Erstgespräch schauen wir gemeinsam auf deine größten Erkenntnisse aus diesem Workbook und auf deine Situation, selbstverständlich ohne Druck und ohne Standardlösungen. Nur du, deine Themen und ein klarer Blick nach vorne und klären welcher Schritt als nächstes Sinnvoll ist.

→ [Jetzt kostenloses Erstgespräch buchen: zeeg.me/lengowski](https://zeeg.me/lengowski)



Dein Fahrstil: Wissenschaftlich verstehen

Dieses Workbook hat dir einen kleinen Einblick in deine Persönlichkeit gezeigt.

Deep O.C.E.A.N.® ist der Deep-Dive in die Persönlichkeit und zeigt dir auf geniale Weise, wie du bist mit wissenschaftlicher Präzision auf Basis der Big Five. Die Kombination aus Werten und dem Deep O.C.E.A.N. Persönlichkeitsprofil ist der vollständige Kompass für die Reise deines Lebens.

→ [Mehr erfahren: go.alexanderlengowski.de](https://go.alexanderlengowski.de)



ALEXANDER LENGOWSKI

Coach · Business · emTrace® · Deep O.C.E.A.N.® · NLP · EMDR

BVMID Top-Experte 2025 & 2026

www.lengowski.com | zeeg.me/lengowski

