



Meine Ressourcen – wie ich mich selber sehe

Nimm dir einen Moment Zeit und richte den Blick auf dich selbst. Wie erlebst du dich? Was zeichnet dich aus, was fällt dir leicht und was ist dir wichtig? Versuche dabei, dich nicht so zu beschreiben, wie du gerne sein möchtest oder wie du glaubst, sein zu müssen. Es geht um deine eigene, ehrliche Wahrnehmung von dir – mit deinen Stärken, Eigenheiten und vielleicht auch Widersprüchen. Dein Selbstbild ist eine Momentaufnahme. Es hilft dir, dich selbst bewusster wahrzunehmen und später zu entdecken, wo deine eigene Sicht mit dem Fremdbild anderer übereinstimmt oder dich vielleicht überrascht. Wie erlebst du mich in den unten aufgeführten Ausprägungen?



Wähle aus den unten aufgeführten Werten 5 – 10 aus, so wie du dich selber erlebst:

Abenteuer	Entscheidungsfreude	intelligent
Achtsamkeit	Entdeckergeist	Interesse
Agilität	Entschlossenheit	Intuition
Aktivität	Fairness	Klugheit
Akzeptanz	Fleiss	konsequent
Altruismus	Flexibilität	konservativ
Andersartigkeit	Freiheit	Kontrolle
Anerkennung	Freude	Kreativität
Anmut	Freundlichkeit	Leidenschaft
Ansehen	Freundschaft	Leichtigkeit
Anstand	Frieden	lernfreudig
Ästhetik	Fröhlichkeit	Liebenswürdigkeit
Aufgeschlossenheit	Fürsorglichkeit	Loyalität
Aufmerksamkeit	Geduld	Mitgefühl
Ausgeglichenheit	Gelassenheit	motivierend
Ausgewogenheit	Gemütlichkeit	Mut
Authentizität	Gerechtigkeit	Nachhaltigkeit
Askese	Gesundheit	Nächstenliebe
Begeisterung	Glaubwürdigkeit	Neutralität
Beharrlichkeit	Grosszügigkeit	Neugier
Beständigkeit	Güte	Offenheit
Bescheidenheit	Harmonie	Optimismus
Besonnenheit	Herzlichkeit	Ordnungssinn
Dankbarkeit	Hilfsbereitschaft	Pflichtgefühl
Demut	Hingabe	Phantasie
Disziplin	hoffnungsvoll	Pragmatisch
Durchsetzungskraft	Höflichkeit	Präsenz
Effektivität	Humor	Präzision
Effizienz	Idealismus	Professionalität
Ehrlichkeit	Innovation	Pünktlichkeit
Empathie	inspirierend	Realismus
Engagement	Integrität	Redlichkeit



plan-b beratung
für alternativen im leben

Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe
Sanftmut
Sauberkeit
Selbstdisziplin
Selbstbewusstsein
Selbstvertrauen
sensibel
Seriosität
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit

Standfestigkeit
Sympathie
Spontaneität
Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
traditionell
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit
Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Überzeugungskraft

Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
verzeihen
Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Willenskraft
Würde
Zielstrebigkeit
Zuneigung
Zusammenhalt
Zuverlässigkeit
Zuversicht

Die Liste basiert auf der Grundlage von Frank H. Sauer (Values Academy) und wurde durch plan b angepasst.

..