

Persönlichkeitsentwicklung mit Profilingvalues® – Übungen & 7-Tage-Plan

Fünf werteorientierte Reflexionsübungen und ein 7-Tage-Plan zur konkreten Umsetzung.

5 Reflexionsübungen zu Werten & Selbstbild

Werte sind unsichtbar – bis du dich fragst, was dich wirklich antreibt.

1. Deine 3 wichtigsten Werte · 20 Min

Wähle aus einer Liste 15 Werte – dann streiche 12.

- Welche 3 bleiben übrig?
- Woran erkennst du sie in deinem Alltag?
- Wo werden sie regelmässig verletzt?

2. Selbstbild vs. Fremdbild · 15 Min

Bitte 3 Menschen, dir 5 Adjektive zu geben, die dich beschreiben.

- Was überrascht dich?
- Wo weichen Selbst- und Fremdbild ab?
- Was möchtest du im Fremdbild stärken?

3. Entscheidungs-Check · 15 Min

Nimm eine anstehende Entscheidung.

- Welchen deiner Werte bedient sie?
- Welchen verletzt sie?
- Was wäre eine wertkongruente Alternative?

4. Deine «Warum»-Frage · 10 Min

Schreibe: «Ich stehe morgens auf, um ...»

- Wie klingt das heute?
- Wie sollte es klingen?
- Was wäre ein Test-Schritt in diese Richtung?

5. Verhaltensexperiment · 15 Min

Wähle einen Wert, den du diese Woche bewusst mehr lebst.

- Wie zeigt sich der Wert konkret?
- Wo wirst du geprüft?
- Wie belohnst du dich, wenn du es tust?

7-Tage-Transferplan

Werteklarheit durch tägliche Mini-Experimente.

Tag 1 Werte listen	Sammle 15 Werte, die dir wichtig sind. ↳ Welche Werte tauchen unerwartet auf?
Tag 2 Werte ranken	Streiche 12 – behalte die Top 3. ↳ Was war schwer zu streichen?
Tag 3 Werte prüfen	Prüfe: Wo lebst du sie, wo verletzt du sie? ↳ Wo brennt es am meisten?
Tag 4 Werte-Konflikt	Wo kollidieren zwei deiner Top-Werte im Alltag? ↳ Wie löst du diesen Konflikt sonst?
Tag 5 Werte kommunizieren	Erkläre einer wichtigen Person, welche Werte dich leiten. ↳ Wie war die Reaktion?
Tag 6 Werte leben	Setze heute eine Handlung nach deinem Top-Wert. ↳ Wie fühlt sich das an?
Tag 7 Verankern	Definiere eine Wochenroutine, die deine Werte sichtbar macht. ↳ Wann willst du reflektieren, ob es funktioniert?