

**TABELLEN FÜR  
WERTE, BEDÜRFNISSE UND  
QUALITÄTEN FÜR NEUE IDENTITÄT**

**WWW.OHSELF.DE**

# ICH STEHE FÜR.../ MEINE WERTE SIND .../ ICH WERDE GESEHEN FÜR MEINE ...

- |                       |                         |                    |                      |                    |                   |
|-----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| » Abenteuer           | » Direktheit            | » Exzellenz        | » Geschicklichkeit   | » Kreativität      | » Sicherheit      |
| » Abgeklärtheit       | » Disziplin             | » Fairness         | » Geschwindigkeit    | » Lebendigkeit     | » Sinnlichkeit    |
| » Abwechslung         | » Dominanz              | » Familie          | » Gemütlichkeit      | » Lebenskraft      | » Solidarität     |
| » Achtsamkeit         | » Durchsetzungsvermögen | » Fantasie         | » Geselligkeit       | » Lebensfreude     | » Sparsamkeit     |
| » Aktivität           | » Effektivität          | » Fitness          | » Gemeinschaft       | » Leidenschaft     | » Spaß            |
| » Akzeptanz           | » Effizienz             | » Fleiß            | » Gewissenhaftigkeit | » Leistung         | » Spontanität     |
| » Angepasstheit       | » Ehrgeiz               | » Flexibilität     | » Glaubwürdigkeit    | » Liebe            | » Stabilität      |
| » Anpassungsfähigkeit | » Ehrlichkeit           | » Flow             | » Glück              | » Loyalität        | » Tiefe           |
| » Anstand             | » Eigenständigkeit      | » Fokus            | » Großzügigkeit      | » Macht            | » Träume          |
| » Aufgeschlossenheit  | » Einfachheit           | » Frechheit        | » Harmonie           | » Mitgefühl        | » Toleranz        |
| » Aufmerksamkeit      | » Einfallsreichtum      | » Freiheit         | » Hartnäckigkeit     | » Motivation       | » Treue           |
| » Aufrichtigkeit      | » Einfluss              | » Freizügigkeit    | » Heiterkeit         | » Mut              | » Unabhängigkeit  |
| » Ausdauer            | » Einfühlungsvermögen   | » Freude           | » Herzlichkeit       | » Neugier          | » Verbindung      |
| » Ausdrucksfähigkeit  | » Einzigartigkeit       | » Freundlichkeit   | » Hilfsbereitschaft  | » Offenheit        | » Verlässlichkeit |
| » Ausgeglichenheit    | » Eleganz               | » Frieden          | » Höflichkeit        | » Optimismus       | » Vernunft        |
| » Ausgelassenheit     | » Energie               | » Frohsinn         | » Humor              | » Ordentlichkeit   | » Vertrauen       |
| » Beharrlichkeit      | » Enthusiasmus          | » Frömmigkeit      | » Inspiration        | » Perfektion       | » Vielfalt        |
| » Beherrschung        | » Entschlossenheit      | » Führung          | » Integrität         | » Professionalität | » Vitalität       |
| » Beliebtheit         | » Entspannung           | » Furchtlosigkeit  | » Intelligenz        | » Pünktlichkeit    | » Wachstum        |
| » Bescheidenheit      | » Erfolg                | » Gastfreundschaft | » Intensität         | » Reife            | » Wissen          |
| » Charme              | » Erholung              | » Gelassenheit     | » Intuition          | » Respekt          | » Zufriedenheit   |
| » Coolness            | » Ernsthaftigkeit       | » Genauigkeit      | » Klarheit           | » Ruhe             | » Zugehörigkeit   |
| » Dankbarkeit         | » Expertise             | » Genuss           | » Klugheit           | » Schönheit        | » Zuverlässigkeit |
| » Demut               | » Extravaganz           | » Gerechtigkeit    | » Kontinuität        | » Selbstvertrauen  |                   |

## 02 | BEDÜRFNISSE NACH MASLOW

# MIR IST ... WICHTIG / ICH BRAUCHE ...



Sinnhaftigkeit – Authentizität – Individualität – Autonomie – Unabhängigkeit -  
Freiheit – Wachstum – Inspiration – Entwicklung – Transformation – Kreativität -  
Bewusstsein – Selbstverwirklichung – Selbstbestimmung – Selbstvertrauen -  
Entfaltung – Spiritualität – Entwicklung - Erfahrung

Zugehörigkeit – Freundschaft – Partnerschaft – Akzeptanz – Kommunikation - Austausch –  
Gemeinsamkeit – Liebe – Gesellschaft – Zugehörigkeit -  
Geben – Verständnis – Kontinuität – Annahme – Dankbarkeit – Feiern – Verbundenheit –  
Gleichwertigkeit – Gerechtigkeit – Mitgefühl – Respekt – Toleranz - Spiel

Anerkennung – Wertschätzung – Alleinsein – Privatsphäre – Klarheit – Verstehen -  
Gelassenheit – Vertrauen – Genauigkeit – Transparenz – Gewissenhaftigkeit – Diskretion –  
Ästhetik – Stille – Lernen – Wissen – Offenheit – Präsenz – Effektivität – Verantwortung –  
Ehrlichkeit – Entdecken - Spaß

Schutz – Sicherheit – Frieden – Ordnung – Struktur – Stabilität – Beständigkeit –  
Gleichgewicht - Orientierung

Atmen - Essen / Trinken - Schlaf / Ruhe – Berührung – Kontakt – Sexualität – Wärme –  
Geborgenheit – Harmonie – Bewegung - Fitness/ Vitalität

## 03 | QUALITÄTEN FÜR NEUE IDENTITÄT

# MEIN NEUES „ICH BIN“

### BEZIEHUNGEN

- » Akzeptiert
- » Akzeptierend
- » Anerkannt
- » Angenommen
- » Ansprechbar
- » Anziehend
- » Attraktiv
- » Aufgeschlossen
- » Aufrichtig
- » Begehrntwert
- » Berührt
- » Dankbar
- » Ehrlich
- » Einfühlsam
- » Empathisch
- » Entzückend
- » Freundlich
- » Fürsorglich
- » Geborgen
- » Gefühlvolle
- » Geliebt
- » Genug
- » Gesellig
- » Gewertschätzt
- » Großzügig
- » Harmonisch
- » Heldenhaft
- » Helfend
- » Herzlich
- » Hilfsbereit
- » Humorvoll
- » Interessant
- » Interessiert
- » Kommunikativ
- » Kontaktfreudig
- » Liebevoll
- » Liebend
- » Lustig
- » Mitfühlend
- » Nahbar
- » Nährend
- » Partnerschaftlich
- » Sicher
- » Sich selbst liebend
- » Süß
- » Tolerant
- » Unabhängig
- » Unwiderstehlich
- » Verlässlich
- » Verständnisvoll
- » Warmherzig
- » Wertschätzend
- » Wertvoll
- » Wichtig
- » Zärtlich
- » Zugänglich
- » Zuverlässig

### KARRIERE

- » Anspruchsvoll
- » Begabt
- » Begeistert
- » Brilliant
- » Clever
- » Dynamisch
- » Effektiv
- » Effizient
- » Eifrig
- » Einfallreich
- » Einzigartig
- » Erfolgreich
- » Erfüllt
- » Fähig
- » Fleißig
- » Genial
- » Gewissenhaft
- » Ideenreich
- » In der Fülle lebend
- » Intelligent
- » Kooperativ
- » Klug
- » Lebenserfahren
- » Machtvoll
- » Motiviert
- » Mutig
- » Neugierig
- » Powervoll
- » Produktiv
- » Reich
- » Schlauf
- » Selbstbewusst
- » Selbstsicher
- » Smart
- » Souverän
- » Stolz
- » Talentierte
- » Überzeugt
- » Willensstark
- » Wissensbegierig
- » Zielorientiert

### GESUNDHEIT

- » Aktiv
- » Ausgeglichen
- » Ausgelassen
- » Beweglich
- » Energetisch
- » Entspannt
- » Frei
- » Gelassen
- » Gesund
- » Jungendlich
- » Kraftvoll
- » Lebendig
- » Lebhaft
- » Leicht
- » Natürlich
- » Ruhig
- » Schön
- » Stark
- » Unbeschwert
- » Wunderschön

### SPIRITUALITÄT

- » Achtsam
- » Aufgeweckt
- » Aufmerksam
- » Authentisch
- » Beschützt
- » Bewundernswert
- » Bewusst
- » Ekstatisch
- » Empfangend
- » Erfreut
- » Flexibel
- » Freudig
- » Freudvoll
- » Friedlich
- » Fröhlich
- » Geborgen
- » Geduldig
- » Geerdet
- » Geführt
- » Genießend
- » Glücklich
- » Gesegnet
- » Grenzenlos
- » Glücklich
- » Hingebungsvoll
- » Hoffnungsvoll
- » Im Fluss lebend
- » Inspirierend
- » Inspiriert
- » Intuitiv
- » Klar
- » Kreativ
- » Lebenslustig
- » Leidenschaftlich
- » Leuchtend
- » Locker
- » Offen
- » Positiv
- » Präsent
- » Reif
- » Schöpferisch
- » Sinnlich
- » Sorgenfrei
- » Spontan
- » Stabil
- » Stark
- » Strahlend
- » Unternehmenslustig
- » Verantwortungsbewusst
- » Verbunden
- » Verspielt
- » Vertrauend
- » Visionär
- » Wundervoll
- » Zuversichtlich
- » Zufrieden