

Werte- und Entwicklungsquadrat

Praktisches Tool für Persönlichkeitsentwicklung

Einfach und
Effektiv!

Das Werte- und Entwicklungsquadrat ist ein sehr bekanntes und etabliertes Tool für die Persönlichkeits-Entwicklung.

Ziel ist, bestimmte negativ empfundene Eigenschaften durch systematische Analyse und Bearbeitung abzuschwächen und in eine gesunde Balance zu einer positiven Schwester-Tugend zu bringen.

So funktioniert's:

Sie können für sich selbst mehrere Quadrate anlegen, für jeweils verschiedene Eigenschaften, mit oder an denen Sie arbeiten möchten. Hier ein Vorschlag, wie Sie vorgehen können:

1

Negative Eigenschaft definieren

Suchen Sie sich eine Eigenschaft aus, die Sie selbst als überwiegend negativ empfinden, und an der Sie arbeiten möchten.

Zur Verdeutlichung beginne ich im Beispiel mit der Eigenschaft „Perfektionismus“ und trage Sie im Feld (1) links unten ein.

2

Tugend ableiten

Schwächen Sie die Eigenschaft aus Schritt 1 ab und leiten Sie aus ihr eine positive Tugend, einen positiven Wert ab.

Im Beispiel könnte das der positive Wert „Gründlichkeit“ sein.

3

Gegensätzliche (positive) Schwester-Tugend finden

Notieren Sie nun eine andere Tugend, die einen (auch positiven!) Gegenpol zur Eigenschaft aus Schritt 2 darstellt. **Diesen Wert können wir später zu Hilfe nehmen, um an der negativen Eigenschaft aus Schritt 1 zu arbeiten. (Entwicklungs-Richtung)**

Im Beispiel könnte das der Wert „Fehler-Toleranz“ sein.

4

Negative Entwertung der Schwester-Tugend ableiten

Dieser Schritt ist interessant, denn wir neigen im Alltag zur Überkompensation. Diese wollen wir aber vermeiden, denn sie ist nicht zielführend. Daher sollten wir uns dem diametralen Gegensatz beider negativer Entwertungen bewusst sein und uns auf die förderliche Kompensation, also die Entwicklungsrichtung von 1 nach 3 konzentrieren.

Im Beispiel könnte die entwertende Übertreibung der „Fehler-Toleranz“ die Eigenschaft „Schlampigkeit“ sein.

Mit diesem Tool können Sie auf einfache Weise starten, es bietet jedoch eine ziemliche Fülle und Tiefe an Verwendungsmöglichkeiten. Wenn Sie intensiver damit arbeiten möchten, stehe ich Ihnen gerne als systemischer Coach / Organisationsberater zur Seite.

Schreiben Sie mir unverbindlich auf www.teha-consulting.de/anfrage

Folgen Sie mir auch hier:



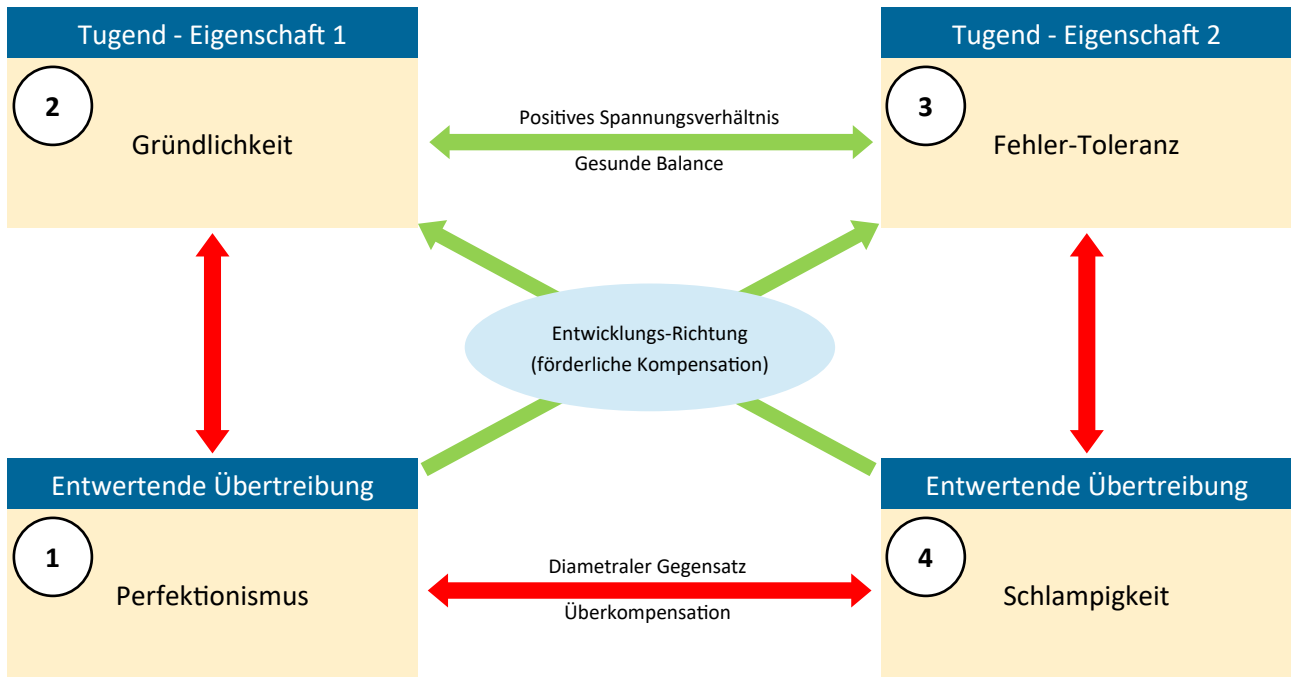
www.teha-consulting.de


TEHA CONSULTING
Training | Seminare | Coaching | Mediation

Werte- und Entwicklungsquadrat

Praktisches Tool für Persönlichkeitsentwicklung

Beispiel:



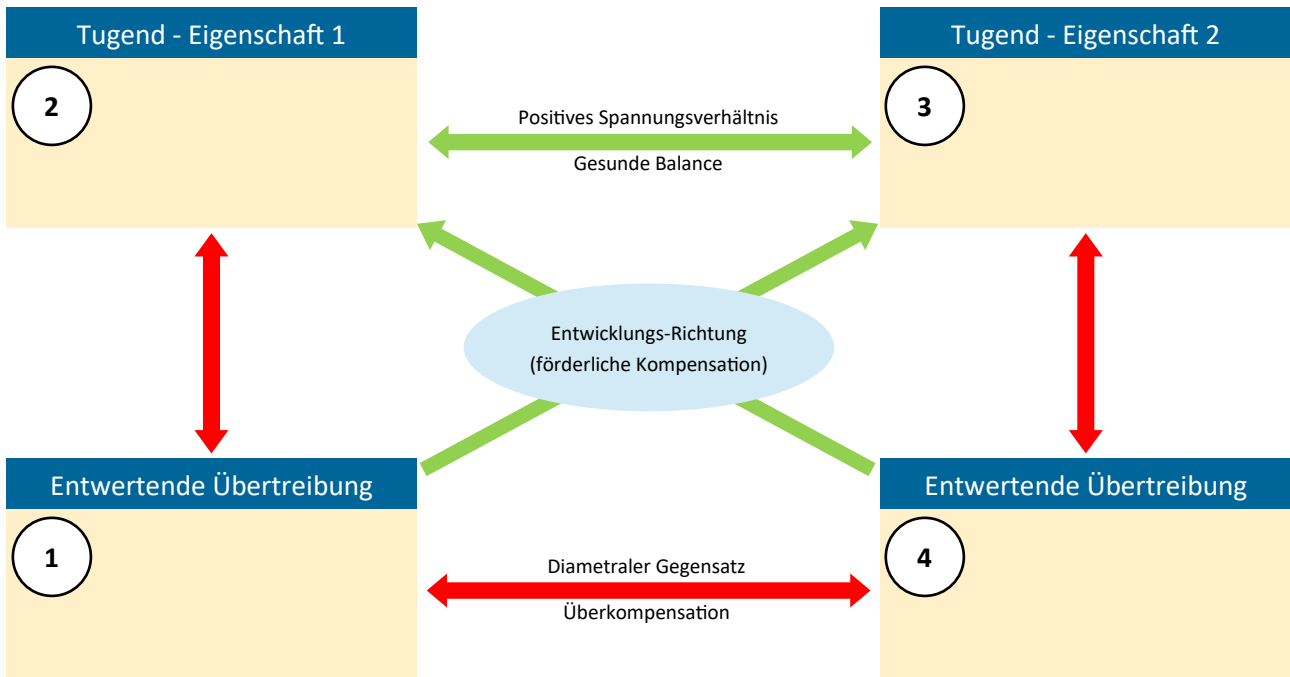
Zu vermeiden ist die Überkompensation des Perfektionismus durch einen Hang zur Schlampigkeit. Hier geraten wir von einer entwertenden Übertreibung in eine andere, ebenfalls negative.

Zielführend ist eher die Entwicklungsrichtung über Kreuz.

Wenn wir dem Perfektionismus mit einer gesunden Portion Fehler-Toleranz entgegentreten, erlauben wir uns, den Perfektionismus zu seiner Grund-Tugend (Gründlichkeit) abzuschwächen. Damit können beide Tugenden (Gründlichkeit und Fehler-Toleranz) in ein positives Spannungsverhältnis, also eine gesunde Balance zueinander treten.

Werte- und Entwicklungsquadrat

Praktisches Tool für Persönlichkeitsentwicklung



Notizen: