

---

---

# Werte- und Entwicklungsquadrat

*Nach Schulz von Thun*

**Ziel der Übung:** Erstellung eines eigenen Entwicklungsquadrats, um Maßnahmen für eine Abschwächung des jeweiligen persönlichen Stressverstärkers vorzubereiten

---

---

## Schritt 1

Wählen Sie bitte einen Stressverstärker aus, den Sie gerne bei sich abschwächen möchten. Dabei können Sie die Ergebnisse vom Fragebogen berücksichtigen. Auf der nächsten Seite finden Sie ein leeres Werte- und Entwicklungsquadrat. Bearbeiten Sie mithilfe der folgenden Schritte Ihren ausgewählten Stressverstärker.

### A Unten links: Stressverstärker

Tragen Sie hier ein, welchen Stressverstärker Sie bearbeiten möchten. Schreiben Sie gerne zusätzlich zur Bezeichnung (z.B. „Sei perfekt“) auch Stichpunkte auf, wie sich dieser Stressverstärker bei Ihnen äußert (z.B. Entscheidungsschwierigkeiten etc.)

### B Oben links: Positive Aspekte

Überlegen Sie, welche guten Seiten Ihr Stressverstärker mit sich bringt. Denken Sie daran, dass „Vorsicht“, „Perfektionismus“ oder „Stärke zeigen“ an sich keine schlechten Eigenschaften sind, sondern nur durch die Übertreibung zu Stressverstärkern werden. Was ist das Positive an der abgeschwächten Form Ihres Stressverstärkers? Füllen Sie nun das Ergebnis in Feld B ein (z.B. Gewissenhaftigkeit bei Perfektionismus).

### C Unten rechts: Extremer Gegenpol

Wie könnte das genau Gegenteil von Ihrem Stressverstärker lauten? Tragen Sie dies bitte in Feld C ein (z.B. Nachlässigkeit bei Perfektionismus).

### D Oben rechts: Entwicklungsziel

Welche positiven Seiten könnte der extreme Gegenpol beinhalten? Tragen Sie diese bitte in das Feld D ein. Die positiven Aspekte Ihres Stressverstärkers beherrschen Sie ja bereits sehr gut. Diese brauchen Sie also nicht extra zu üben. Um die beiden Seiten auszubalancieren und dadurch Ihren Stressverstärker abzuschwächen, könnten Sie vielmehr die positiven Seiten des extremen Gegenpols trainieren (z.B. bei Perfektionismus: klaren Zeitrahmen setzen, in dem eine Aufgabe erledigt wird).

## Schritt 2

Um die Einstellungsänderung zu fördern, können Sie sich Sätze zurechtlegen, die Ihrem Entwicklungsziel entsprechen. Diese können Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken und Handlungen in diese Richtung zu lenken. Anregungen und Beispiele finden Sie auf der dritten Seite. Gerne können Sie diese auch abwandeln. Für diesen Schritt ist der Kasten unterhalb des Entwicklungsquadrats vorgesehen.

## Zu Schritt 1:

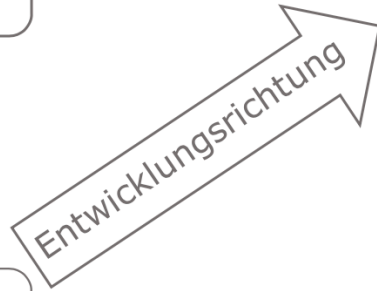
**B** Positive Aspekte

**D** Entwicklungsziel



entwertende  
Übertreibung

abgeschwächte  
Form



entwertende  
Übertreibung

abgeschwächte  
Form

**A** Stressverstärker

**C** Extremer Gegenpol



## Zu Schritt 2:

Positive Sätze

## *Positive Sätze zur Abschwächung der Stressverstärker*

### **Sei perfekt!**

- ❖ Auch ich darf Fehler machen.
- ❖ Aus Fehlern lernt man.
- ❖ FEHLER sind HELFER (nur anders buchstabiert).
- ❖ Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- ❖ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.

### **Sei beliebt!**

- ❖ Ich darf „nein“ sagen.
- ❖ Ich darf andere enttäuschen.
- ❖ Ich bin nicht auf dieser Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.
- ❖ Ich darf meine Meinung äußern.
- ❖ Ich darf kritisiert werden.

### **Sei unabhängig!**

- ❖ Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- ❖ Ich darf um Hilfe bitten.
- ❖ Ich kann anderen vertrauen.
- ❖ Ich darf delegieren.
- ❖ Ich darf mich anlehnen.

### **Behalte Kontrolle!**

- ❖ Ich darf loslassen.
- ❖ Ich traue mich.
- ❖ Ich kann Entscheidungen korrigieren.
- ❖ Ich darf spontan sein.
- ❖ Ich kann meiner Intuition vertrauen.

### **Halte durch!**

- ❖ Ich darf mich entspannen.
- ❖ Ich darf es mir leicht machen.
- ❖ Ich darf mich verwöhnen.
- ❖ Ich habe Grenzen und das ist gut.
- ❖ Ich darf loslassen.