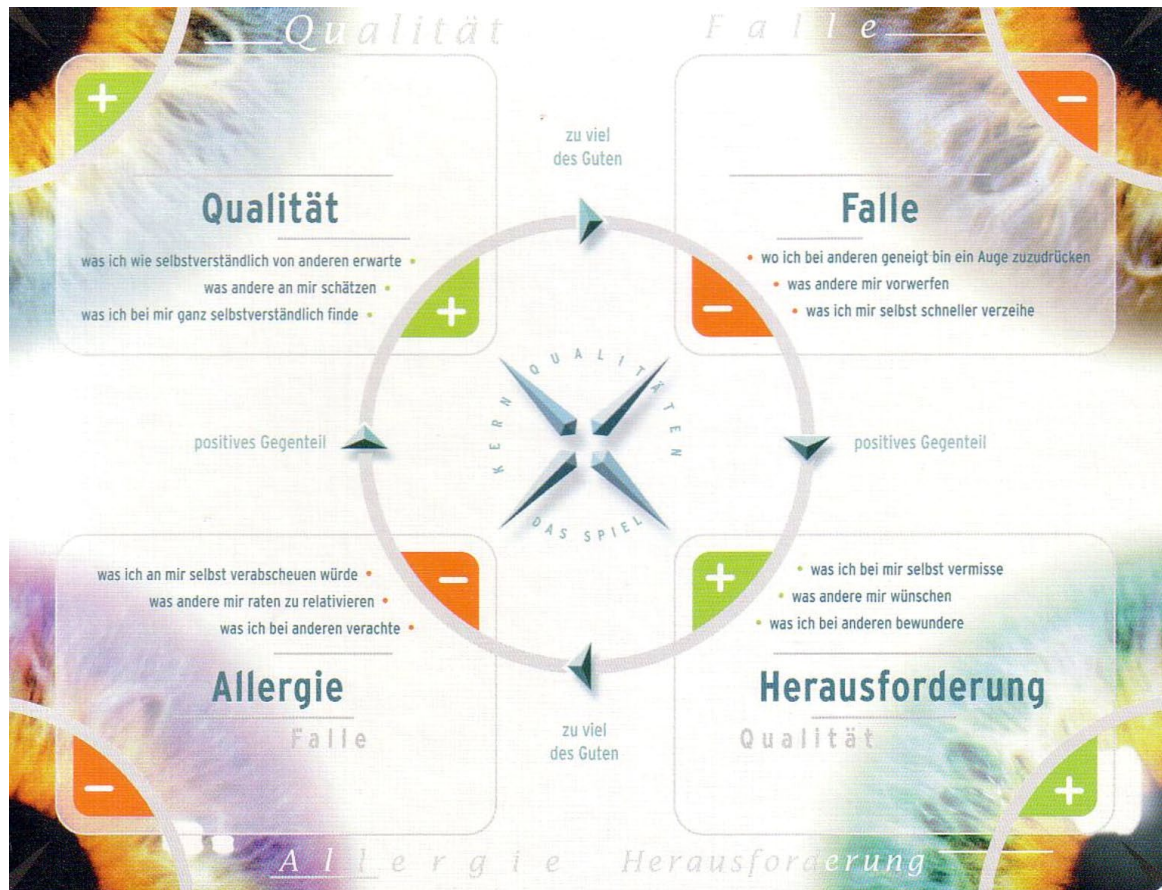




## Kernquadrat nach Daniel Ofman



### Kern des Modells

Ein vollständiges Kernquadrat besteht neben der eigentlichen Kernqualität und dem Stolperstein aus einer Herausforderung und einer Allergie. Wobei die Herausforderung das positive Gegenstück des Stolpersteins und die Allergie das Zuviel der Herausforderung bedeutet.

Kernqualität und Herausforderung sind einander ergänzende Qualitäten, die sich gegenseitig die Balance geben sollten. Je besser man den Ausgleich zwischen Kernqualität und Herausforderung findet, desto kleiner ist die Gefahr dem Stolperstein zu verfallen. Es geht also darum nicht im „entweder – oder“ zu denken sondern im „sowohl – als auch“. Es ist von Vorteil seine Herausforderung zu entwickeln um seine Balance herstellen zu können.



## Liste mit Hilfsfragen zum Kernquadrat

### Kernqualitäten

- Andere schätzen an mir, dass ...
- Ich finde es ganz normal, dass ...
- Ich ermutige andere, dass ...
- Ich fordere von anderen, dass ...
- Ein Kompliment, das ich oft bekomme ist ...
- Ich finde es selbstverständlich, dass ...
- Meine Kraft ist ...

### Stolpersteine / Falle

- Ich bekomme schon mal an den Kopf geworfen, dass ...
- Was ich bei anderen beschönige ist ...
- Andere werfen mir vor, dass ...
- Ich rechtfertige vor mir selbst, dass ...
- Unter Druck ver falle ich manchmal in ...
- Andere bemängeln an mir ...
- Meine Schwäche ist ...

### Herausforderungen

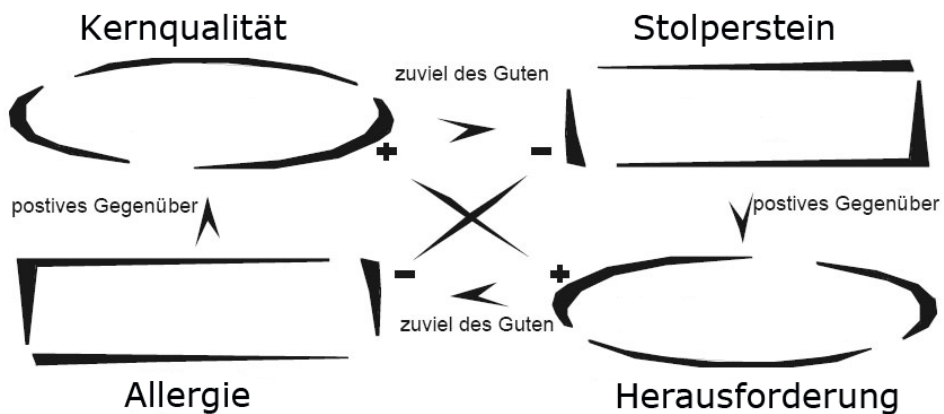
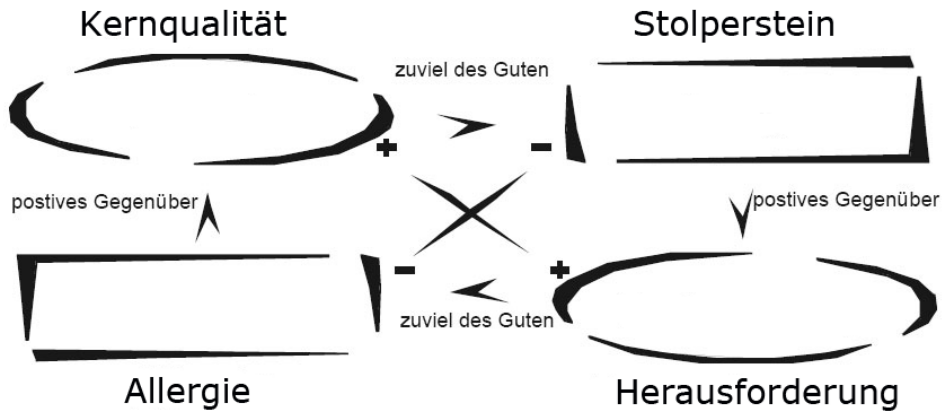
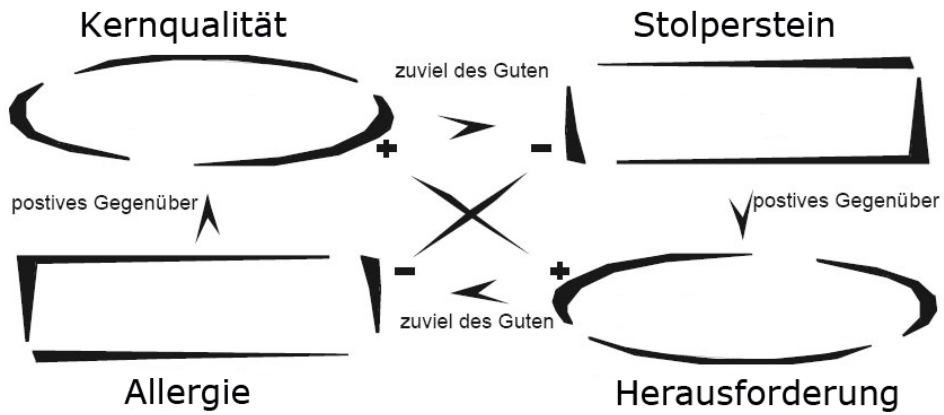
- Ich vermisse bei mir selbst ...
- Andere wünschen mir, dass ...
- An anderen bewundere ich, dass ...
- Ich bin schon mal neidisch gewesen auf ...
- Ich verlange von mir selbst ...
- Was ich nötig habe, um ausgeglichener zu sein ist ...

### Allergien

- Bei anderen kann ich nicht leiden, dass ...
- Ich verachte bei anderen ...
- Andere finden, dass ich gelassener sein muss bei ...
- Ich werde mutlos über ...
- Ich werde wütend über ...
- Ich verabscheue mich selbst, wenn ...
- Ich störe mich an Menschen, die ...
- Ich meide Menschen, die ...
- Ich bekämpfe Menschen, die ...



## Persönliche Kernquadrate



•



## Kernqualitäten und Herausforderungen

Abenteuerlustig	Einfühlungsvermögen	Harmonie	Praktisch	Tiefsinnigkeit
Akribisch	Einschätzungsvermögen	Hilfsbereitschaft	Präzise	Tolerant
Alltäglich	Elan	Hingabe	Perfektionistisch	Verlegenheit
Analytisch	Empfänglichkeit	Höflichkeit	Populär	Überlassend
Anpassungsfähig	Empfindsamkeit	Humor	Profilierung	Überzeugend
Anwesenheit	Enthusiasmus	Idealismus	Pünktlichkeit	Unbeirrbarkeit
Aufgeschlossenheit	Entschlossenheit	Initiative	Realismus	Unbekümmertheit
Aufgewecktheit	Entspanntheit	Innovativität	Rechtschaffenheit	Uneigennützig
Aufmerksamkeit	Erfahrungsmässig	Klarheit	Relativismus	Unkompliziert
Aufpassend	Erneuernd	Kompromissbereitschaft	Reserviertheit	Unterstützend
Aufrichtigkeit	Ernst	Konfrontierend	Resolut	Unverblümt
Ausdauer	Feinfühligkeit	Kontaktfreudig	Rezeptivität	Unverhüllt
Bahnbrechend	Feinsinnigkeit	Kooperativ	Ruhe	Vertrauen
Bedächtigkeit	Fleissig	Korrektur	Sachlichkeit	Verlässlichkeit
Bedachtsam	Flexibilität	Kraftvoll	Sanftheit	Verträglichkeit
Beeinflussend	Folgsamkeit	Kreativität	Sanftmütig	Vielseitigkeit
Begeisterung	Förmlichkeit	Kühnheit	Scharfsinn	Vorsichtigkeit
Behilflichkeit	Fortschrittlichkeit	Langmütig	Schlichtheit	Wachsamkeit
Behutsam	Freigiebigkeit	Lebenstüchtigkeit	Schlagfertigkeit	Wettbewerbsfreudig
Bereitwilligkeit	Freundlichkeit	Lebhaft	Stichpunktartig	Wirklichkeitssinn
Beschauend	Fröhlichkeit	Leichtherzig	Selbstbewusstsein	Willensstark
Bescheidenheit	Fürsorglichkeit	Lockerheit	Selbstsicherheit	Witzigkeit
Besonnenheit	Geduldig	Logisch	Selbstständigkeit	Wohlbedacht
Bestimmtheit	Gefälligkeit	Loslassen	Seriosität	Zartheit
Beweglichkeit	Gelassenheit	Loyalität	Sorgfältigkeit	Zielgerichtet
Biagsamkeit	Generosität	Massvoll	Sorglosigkeit	Zugänglichkeit
Bündig	Genügsam	Mutig	Sorgsamkeit	Zurückhaltend
Charmant	Geradlinigkeit	Mitgefühl	Sparsamkeit	Zusammengehörigkeit
Demütig	Geschmeidigkeit	Nachgiebigkeit	Spontaneität	Zuverlässigkeit
Deutlichkeit	Geselligkeit	Nachsichtig	Standhaftigkeit	Zuvorkommend
Dienstbereitschaft	Gesprächigkeit	Nuanciert	Stolz	Zufrieden
Diplomatisch	Glaubhaft	Nüchtern	Strebsamkeit	
Direktheit	Gleichmässigkeit	Observieren	Strenge	
Diskutierend	Grenzen setzend	Offenheit	Striktheit	
Durchdachtheit	Grossherzig	Offenherzigkeit	Strukturiertheit	
Effizienz	Grossmütig	Optimistisch	Takt	
Ehrlichkeit	Grosszügigkeit	Ordentlichkeit	Tapferkeit	
Eigenverantwortlichkeit	Gutmütig	Passioniert	Tatkraft	
Einfachheit	Gründlichkeit	Pragmatismus	Tatsachenorientiert	

## Stolpersteine / Fallen und Allergien

Abwartend	Fixieren	Kühle	Schwermütig	Widerspenstig
Achtlosigkeit	Flüchtig	Laisser-faire	Selbstsüchtig	Zäh
Albern	Folgsamkeit	Langweilig	Selbstzufrieden	Zähflüssig
Angeberei	Frivol	Launenhaftigkeit	Sentimentalität	Ziellosigkeit
Ängstlich	Gängeln	Lebemann	Simplifizierung	Zögernd
Arglosigkeit	Gekünstelt	Leichtsinnigkeit	Spassvogel	Zurückhaltend
Argwohn	Gelassenheit	Manipulation	Spröde	Zweifelhaft
Arroganz	Geschlossenheit	Misstrauen	Starrheit	Zynisch
Aufdringlich	Geschwätzig	Mogelei	Stümperei	
Aufgeblasenheit	Gierig	Monomane	Süsslich	
Aufopferung	Gleichgültigkeit	Mürrisch	Tatenlos	
Aufsässig	Grenzenlosigkeit	Mutlosigkeit	Trägheit	
Ausgefallenheit	Griesgrämig	Nachlässigkeit	Traumtänezerei	
Bagatellisierung	Grobheit	Naivität	Trockenheit	
Banalität	Grüblerisch	Nonchalance	Trödeln	
Barschheit	Haarspalterei	Nutzlosigkeit	Trübheit	
Bemutterung	Habgier	Oberflächlich	Überheblichkeit	
Besessenheit	Halbherzigkeit	Passivität	Übertriebenheit	
Bevormundung	Halsbrecherisch	Perfektionismus	Unberechenbarkeit	
Bravheit	Hartherzigkeit	Pessimismus	Unbesonnenheit	
Brummigkeit	Hartnäckigkeit	Philanthropisch	Unbezähmbar	
Chaotisch	Hektisch	Pingelig	Undifferenziert	
Depressivität	Herzlosigkeit	Plumpheit	Unecht	
Derbheit	Hochmut	Quengelnd	Unempfindlichkeit	
Desinteressiert	Indirekt	Rauheit	Unerbitterlich	
Dickköpfigkeit	Individualist	Richtungslos	Ungebremst	
Distanziert	Ineffizienz	Rigidität	Unhöflich	
Dominanz	Ja-sager	Rohheit	Unnahbarkeit	
Dreistigkeit	Jovial	Rücksichtslosigkeit	Untergebenheit	
Egozentrisch	Kargheit	Rückständig	Unterkühltheit	
Einfältigkeit	Klammernd	Schissigkeit	Vage	
Ergebenheit	Klebrig	Schlaffheit	Verklemmtheit	
Extravaganz	Kleinkariert	Schleimig	Verschonen	
Exzentrisch	Kleinlich	Schmeichlerisch	Verschwendung	
Fadheit	Knauserie	Schroffheit	Verwegen	
Fahrlässigkeit	Knauserisch	Schüchternheit	Verwirrt	
Familiär	Konfliktvermeidend	Schwammig	Wechselhaft	
Fanatich	Konservatismus	Schweigsamkeit	Weitschweifig	



## Meine Kernqualitäten

Sie haben im letzten Coachinggespräch die untenstehenden Qualitäten ausgewählt, welche zu Ihnen passen. Lassen Sie sich für die Aufgaben Zeit, fühlen Sie in sich hinein, ob Ihre Aussage auch wirklich stimmig ist.

### Aufgabe 1:

Versuchen Sie nun herauszufinden, ob die jeweilige Qualität einem Wunsch entspricht, antrainiert oder seit jeher gegeben ist. Als Kernqualitäten werden diejenigen Eigenschaften verstanden, welche Sie seit Geburt aufgrund Ihres Wesens, Ihres Denkens, Handelns und Fühlens ausmachen. Antrainierte Eigenschaften sind daran erkennbar, dass sie Ihnen im Laufe des Lebens geholfen haben, Situationen besser bewältigen zu können.

### Aufgabe 2:

Skalieren Sie jede Qualität der Gruppe Kern zwischen 0 und 10, wobei die 10 für eine als sehr intensiv empfundene Eigenschaft steht.

## Ihre gewählten Qualitäten

Qualität	Eher Wunsch	Eher antrainiert	Kommt aus dem <b>Kern</b>	Skala 0 - 10