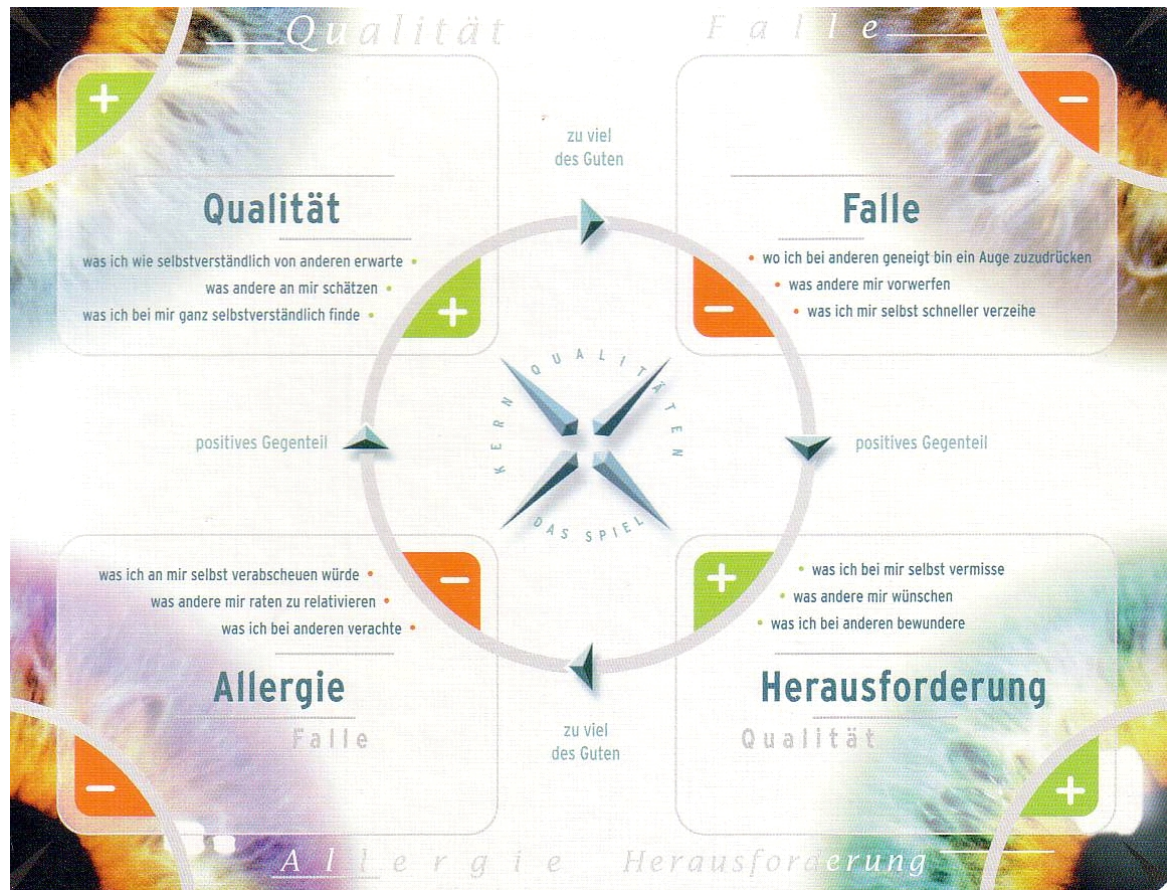




Kernquadrat nach Daniel Ofman



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

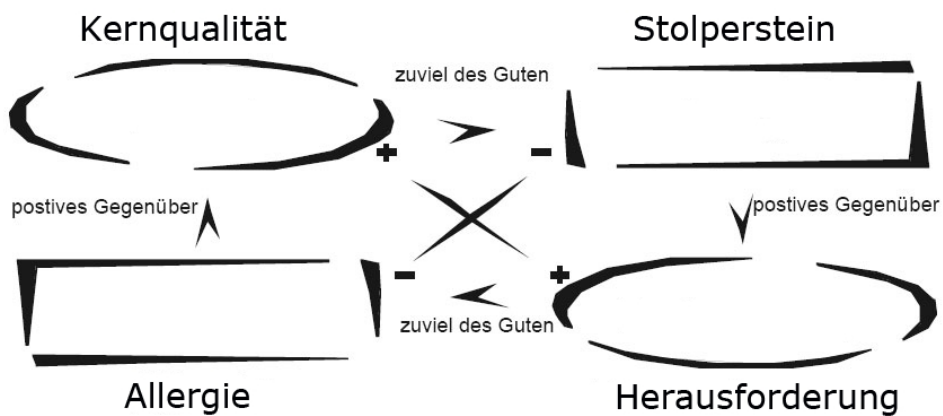
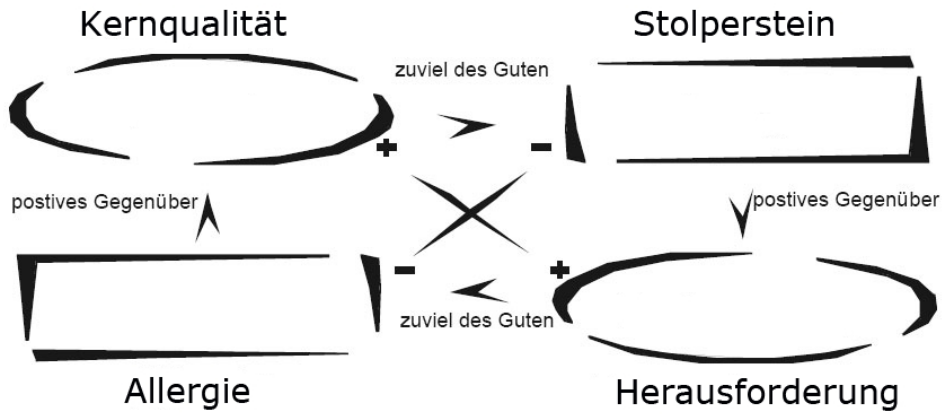
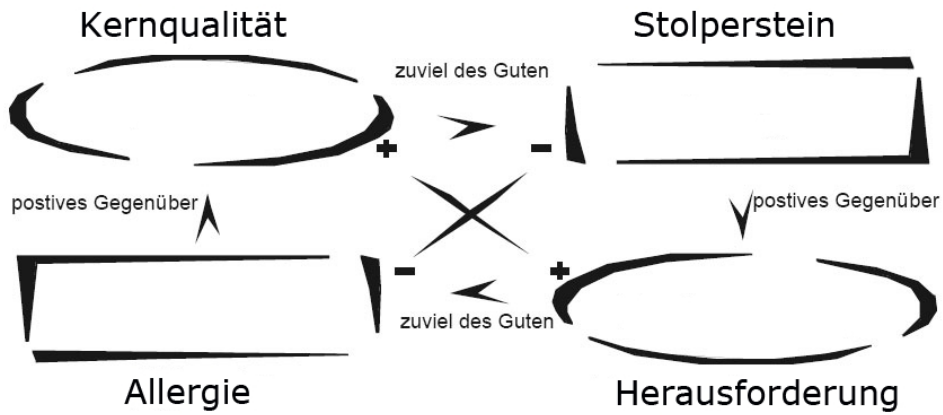
- Ich vermisse bei mir selbst ...
- Andere wünschen mir, dass ...
- An anderen bewundere ich, dass ...
- Ich bin schon mal neidisch gewesen auf ...
- Ich verlange von mir selbst ...
- Was ich nötig habe, um ausgeglichener zu sein ist ...

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

Akkurat
Alltäglich
Anpassungsvermögen
Anwesenheit
Aufgeschlossenheit
Aufgewecktheit
Aufmerksamkeit
Aufpassend
Aufrichtig
Ausdauer
Bahnbrechend
Bedächtigkeit
Bedachtsam
Begeisterung
Behilflichkeit
Behutsam
Bereitwilligkeit
Beschauend
Bescheidenheit
Besonnenheit
Bestimmtheit
Beweglichkeit
Biagsamkeit
Bündig
Demut
Deutlichkeit
Dienstbereitschaft
Diplomatie
Direktheit
Durchdachtheit
Effizienz
Ehrlichkeit
Eigenverantwortlichkeit

Einfachheit
Einfühlungsvermögen
Einschätzungsvermögen
Elan
Empfindlichkeit
Enthusiasmus
Entschiedenheit
Entschlossenheit
Entspanntheit
Erfahrungsmässig
Erneuernd
Ernst
Feinfühligkeit
Feinsinnigkeit
Fleissig
Flexibilität
Folgsamkeit
Förmlichkeit
Fortschrittlichkeit
Freigiebigkeit
Freundlichkeit
Fröhlichkeit
Geduld
Gelassenheit
Generosität
Geradeheraus
Geschmeidigkeit
Geselligkeit
Gewöhnlichkeit
Gleichmässigkeit
Grandeur
Grenzen setzend
Grossherzig

Grossmütig
Grosszügigkeit
Gründlichkeit
Harmonie
Hilfsbereitschaft
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Initiative
Innovativität
Klarheit
Kompromissbereitschaft
Konfrontierend
Korrektheit
Kraft
Kreativität
Langmütig
Leichtherzig
Locker
Loslassen
Loyalität
Mut
Nachgiebigkeit
Nachsichtig
Nuanciert
Nüchtern
Observieren
Offenheit
Optimismus
Ordentlichkeit
Passion
Passioniert
Pracht

Pragmatismus
Praktisch
Präzise
Profilierung
Pünktlichkeit
Realismus
Rechtschaffenheit
Relativismus
Reserviertheit
Resolut
Rezeptivität
Ruhe
Sachlichkeit
Sanftheit
Sanftmütig
Schlichtheit
Selbstbewusstsein
Selbstsicherheit
Selbstständigkeit
Seriosität
Sorgfältigkeit
Sorglosigkeit
Sorgsamkeit
Sparsamkeit
Spontaneität
Standfestigkeit
Standhaftigkeit
Stil
Strebsamkeit
Strenge
Strikt
Takt
Tapferkeit

Tatkraft
Tatsache
Tiefsinnigkeit
Tolerant
Verlegenheit
Überlassen
Unbeirrbarkeit
Uneigennützig
Unkompliziert
Unverblümt
Unverdrossenheit
Unverhüllt
Vertrauen
Verlässlichkeit
Vielseitigkeit
Wachsamkeit
Wirklichkeitssinn
Witzigkeit
Wohlbedacht
Zartheit
Zielgerichtet
Zugänglichkeit
Zurückhaltend
Zuvorkommend
Zuwendung

Stolpersteine / Fallen und Allergien

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