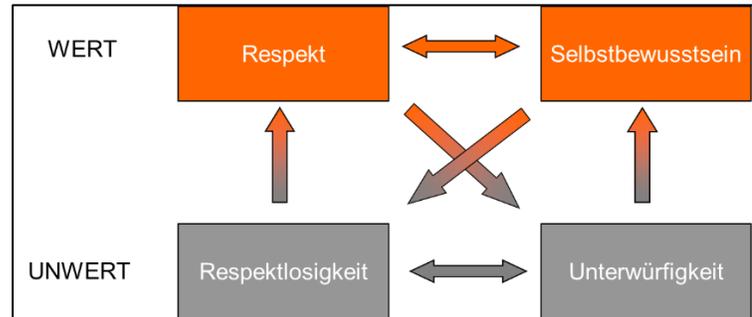




WERTE- UND ENTWICKLUNGSQUADRAT



Beispiel für ein Wertequadrat

1. Rufen Sie sich eine Situation in Erinnerung, in der Sie deutlich unangenehme Gefühle verspürt haben. Warum sind diese Gefühle entstanden? Welchen Unwert haben Sie verspürt, der dies verantwortet hat ODER welcher Wert wurde bei Ihnen verletzt oder bedroht und es kam dadurch zu diesen unangenehmen Emotionen. Tragen Sie diese Werte auf der linken Seite ein.
2. Zu welchem Unwert führt eine Übertreibung Ihres Wertes → unten rechts eintragen.
3. Was ist der gute Gegenwert dieses Unwertes → oben rechts eintragen
4. Prüfen: Führt die Übertreibung des Wertes oben rechts zum Unwert unten links?

