

WS 15:

Kernqualitäten und Kernquadrat nach Daniel Ofman

„,, Du darfst sein wie du bist um zu werden wie du bist aber noch nicht sein kannst und du darfst es werden auf deine eigene Art und Weise und in deiner Zeit.“

Anna Terruwe.

Kernqualitäten sind die ur-eigensten positiven Eigenschaften, die einen Menschen färben und das Potential an persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten formen. Die Arbeit mit dem Kernquadrat hilft zu verstehen, zu akzeptieren und zu verändern. *„Es geht nicht um positives Denken, sondern um Licht und Schatten, schön und hässlich, ... und wir kennen Freude und Verdruss und wir können uns glücklich schätzen, wenn wir auch Schmerzen haben kennenlernen dürfen.“* Daniel Ofman.

In diesem Workshop lernen Sie das Kernquadrat kennen und haben die Möglichkeit für sich Kernquadrate zu erstellen. Nach Absprache und Zeit wird auf weiterführende Inhalte wie z.B. das Doppelquadrat eingegangen.

<http://kernquadrat.de/das-kernquadrat>

Bärbl Berndorfer, St. Gregor-Jugendhilfe, Autorisierte Trainerin

Am Workshop haben 25 Personen aus gemischten Settings (BeraterInnen, Erziehungsstellen, Pflegefamilien, freie und öffentliche Träger) teilgenommen. Die TeilnehmerInnen haben vor Ort Kopien der Präsentation bekommen. Auf Wunsch sind per Email weitere Materialien versandt worden.

Wussten Sie schon, ...

- ... dass Sie mit einer Vielzahl an Kern-qualitäten geboren wurden?
- ... dass diese **Qualitäten** alles „einfärben“, was Sie sehen, tun oder lassen?
- ... dass Sie damit andere inspirieren?

Wussten Sie auch, ...

- ... dass Ihre Schwäche (**Falle**) immer ein „Zuviel“ Ihrer Kernqualität ist?
- ... dass Ihre Schattenseiten sprichwörtlich ein „Zuviel des Guten“ sind?
- ... dass Ihre Schwäche angesprochen wird, wenn Sie zu hören bekommen: „Sei doch nicht so...“?

Wussten Sie außerdem, ...

- ... dass Ihre Herausforderung das Gegenteil Ihrer Schwäche ist?
- ... dass Ihre **Herausforderung** genau das ist, was Sie bei anderen bewundern?
- ... dass Ihre Herausforderung Ihre Persönlichkeit optimiert und abrundet?

Und wussten Sie schließlich, ...

- ... dass das, worauf Sie bei anderen allergisch reagieren, immer das „Zuviel“ Ihrer eigenen Herausforderung ist?
- ... dass Sie von den Menschen, gegen die Sie allergisch sind, am Meisten lernen können?
- ... dass Ihre **Allergie** im Gegensatz zu Ihrer Kernqualität steht?

(nach Albert Heemeijer)

Die Methode ist ausführlich dargestellt und auch in Kleingruppen geübt worden.

Der Praxisbezug sowohl im Alltag von Pflegefamilien/Erziehungsstellen als auch in Beratungssettings konnte hergestellt werden.

Weiterführende Elemente/Inhalte hatten ebenfalls Platz!

Die schriftlichen Rückmeldungen zum Workshop und zur Methode waren positiv. Die Begeisterung, die Methode praktisch auszuprobieren und anzuwenden, wurde benannt und war spürbar!