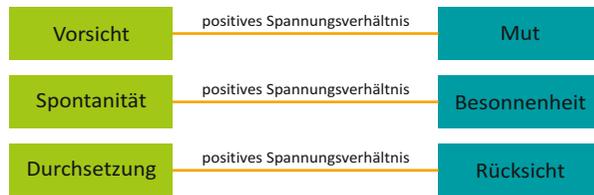


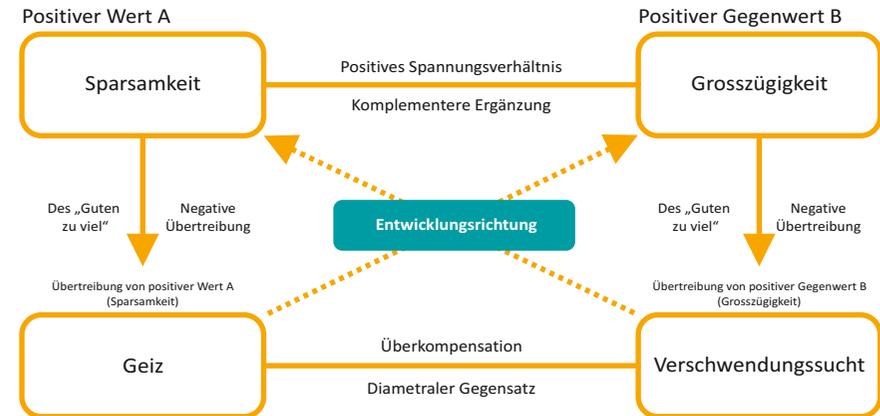
Das Werte- und Entwicklungsquadrat von Friedemann Schulz von Thun (2010) ist ein sehr praktisches Instrument, um die eigenen persönlichen Stile und Werte zu erhellen, seinen Kommunikationsmustern auf die Spur zu kommen und damit die Interaktion mit Anderen besser zu verstehen.

Die Prämisse des Werte- und Entwicklungsquadrats lautet: Jeder Wert bzw. jedes Persönlichkeitsmerkmal kann nicht als Fixpunkt verstanden werden, sondern steht in einem positiven Spannungsverhältnis zu seinem Gegenwert. Wir haben da z. B.:



Die Kernaussage des Werte- und Entwicklungsquadrats lautet: Jeder Wert bzw. jedes Persönlichkeitsmerkmal kann nur dann seine volle konstruktive Wirkung entfalten, wenn er sich in Balance zu einem positiven Gegenwert befindet. Ohne diese Balance verkommt ein Wert zu seiner entwerteten *negativen Übertreibung*.

So braucht es neben der *Sparsamkeit* auch *Grosszügigkeit*, um nicht zum *Geiz* zu verkommen und umgekehrt bewahrt die Balance mit der Sparsamkeit den Großzügigen vor der *Verschwendungssucht* (**Abb. 1**)



**Abb. 1:** Werte- und Entwicklungsquadrat

Die **Entwicklungsrichtung** findet sich in den *Diagonalen*. Wer die Sparsamkeit übertreibt und zum Geizigen wird, dessen Entwicklungspfeil zeigt zur Großzügigkeit und komplementär empfiehlt es sich für den Verschwendenden, die Sparsamkeit zu entwickeln.

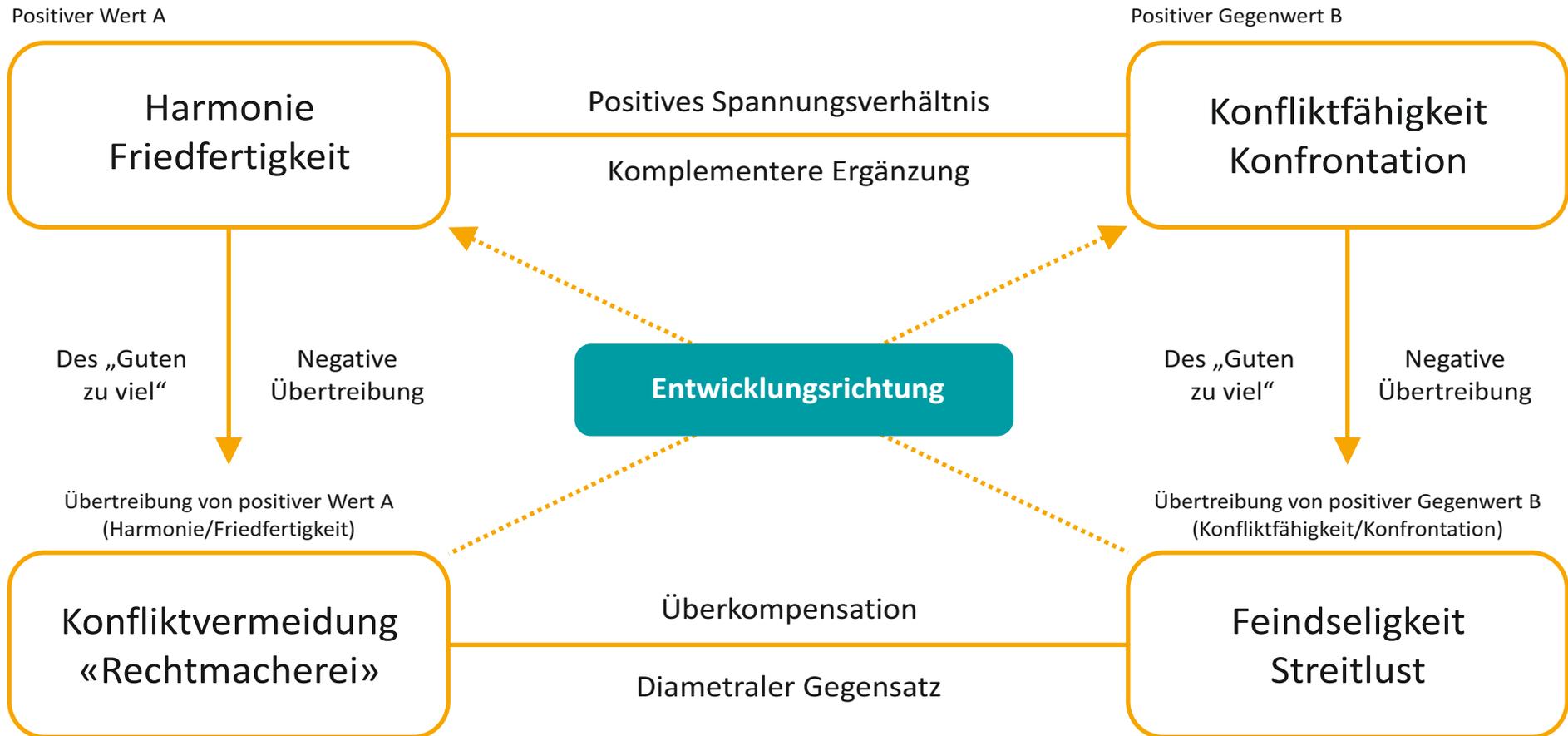


DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

# Das Werte- und Entwicklungsquadrat



In Anlehnung an: Paul Helwig 1967 und Friedemann Schulz von Thun 1989

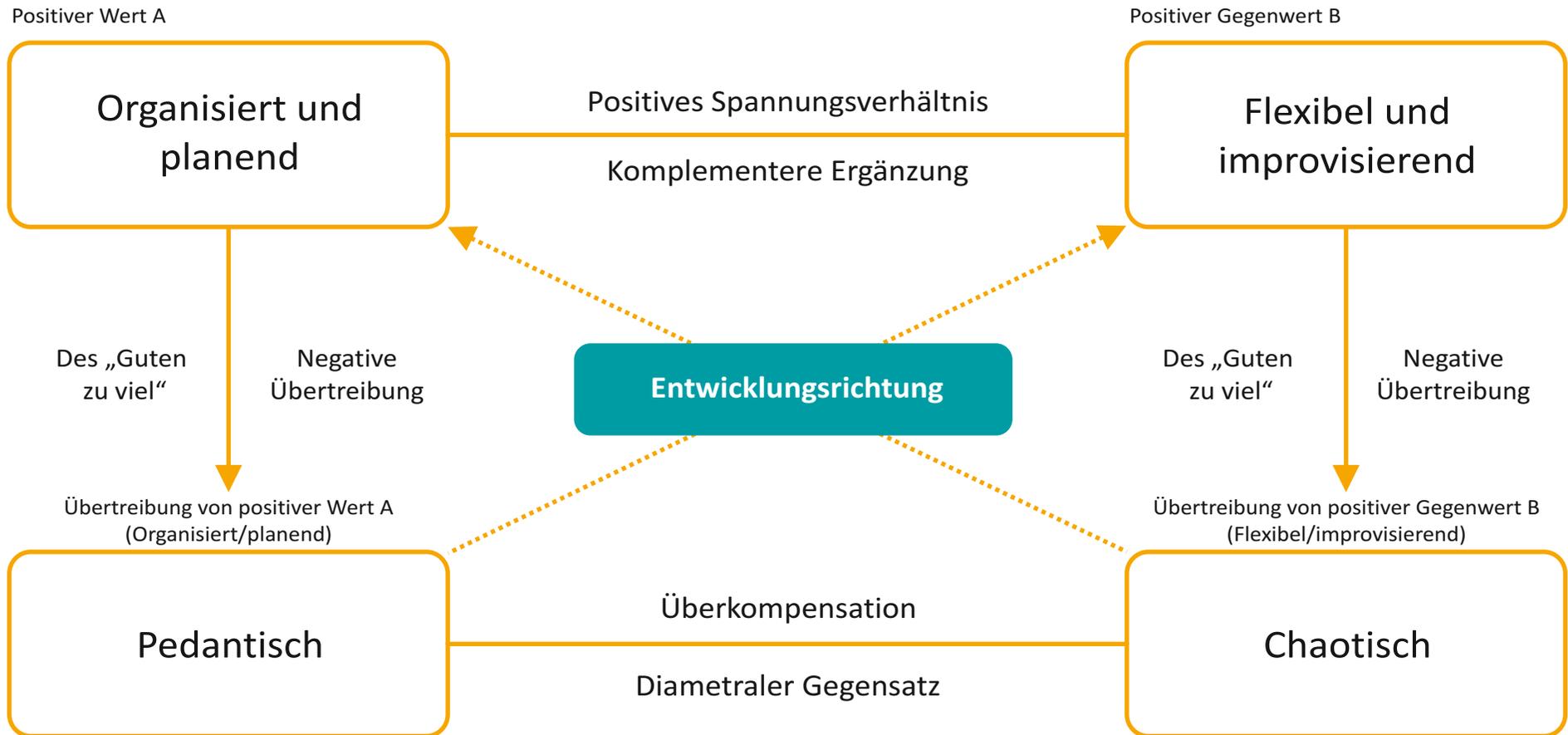


DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

# Das Werte- und Entwicklungsquadrat



In Anlehnung an: Paul Helwig 1967 und Friedemann Schulz von Thun 1989

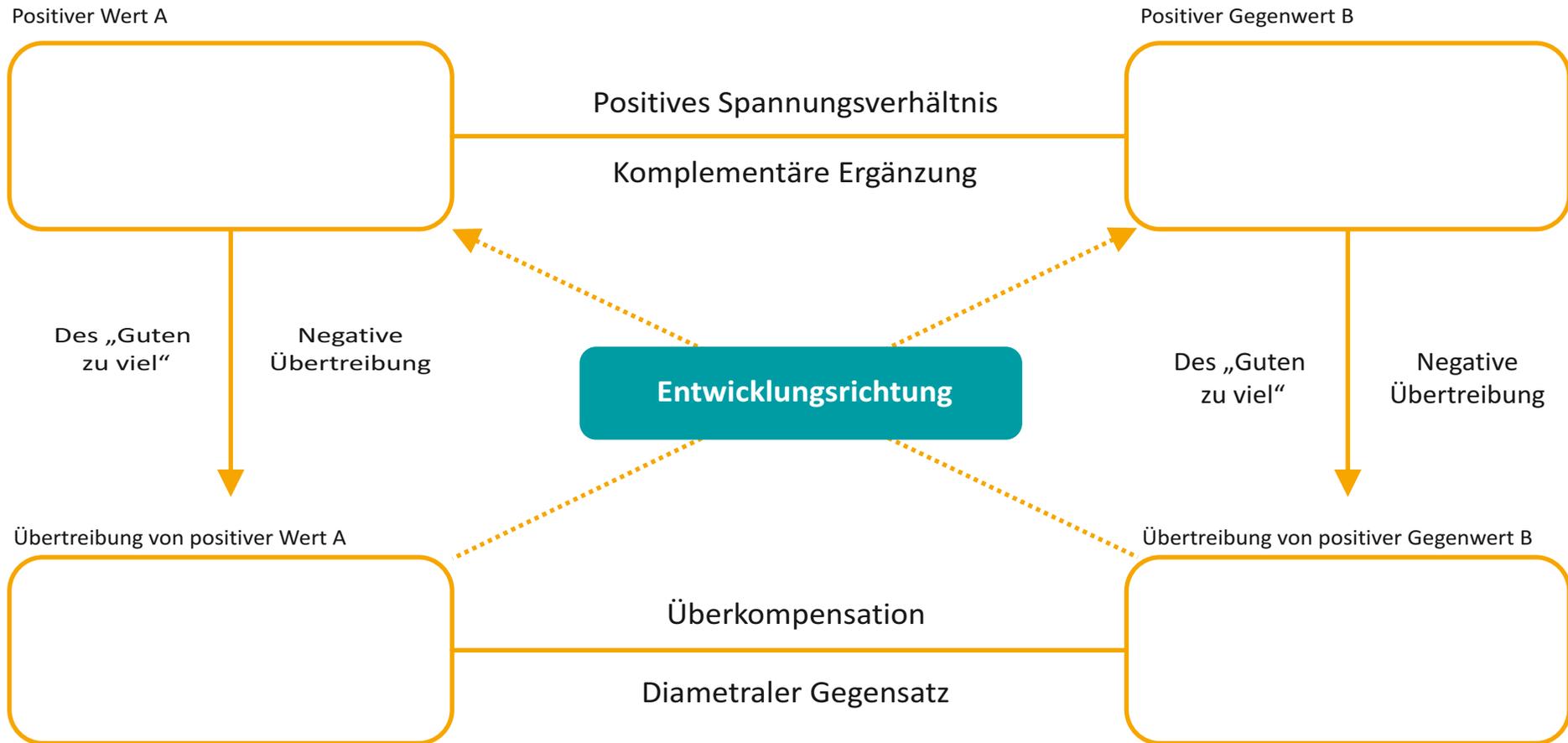


DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

# Das Werte- und Entwicklungsquadrat



In Anlehnung an: Paul Helwig 1967 und Friedemann Schulz von Thun 1989