

## E-Learning

Auf der Internetseite <http://www.kernkontakt.de> können Sie auch online Ihre Kernqualitäten, Schwächen, Allergien und Herausforderungen entdecken. Sie können dabei von Ihren Stärken ausgehen, Sie können aber auch damit starten, was Sie bei anderen stört.



### Wie funktioniert das?

Sie werden anhand von aufeinander aufbauenden Schritten durch die Internetseite geführt. So bauen Sie mit Hilfe von offenen Fragen Ihr eigenes Kernquadrat und entdecken, wie Sie sich selbst sehen. Gleichzeitig können Sie in Interaktion mit Menschen aus Ihrer persönlichen Umgebung treten und sie bitten, Ihnen Kernquadrate zusammenzustellen. Sie verschicken dazu per E-Mail entsprechende Bitten. Dadurch lernen Sie das Bild kennen, das andere von Ihnen haben. Fordern Sie heute noch Ihre Lizenz an!

## Qualität und Inspiration Das Buch

Das Kernqualitätenmodell wird ausführlich beschrieben in dem Buch 'Qualität und Inspiration, Zugangswege zur Kreativität.'

ISBN 3-86553-128-8 Autor Ofman, Daniel  
Übersetzung Ute Peters und Albert Heemeijer



Gareth Morgan (Canada) schrieb über Qualität und Inspiration:

*"This book makes a fabulous contribution to our understanding of the links between personal qualities and leadership. The quadrant methodology offered by Daniel Ofman shows with great clarity how strengths and pitfalls characterize every leadership style, bringing positive challenges to be overcome, and allergies that can often produce a negative environment. The book provides all leaders with a valuable conceptual scheme for helping them understand themselves and the choices that can be made to improve effectiveness".* Gareth Morgan, author of *Images of Organisations* and chairman of *New Mindsets Inc.*

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, können Sie diese auf der folgenden Internetseite aufrufen:

<http://www.kernkontakt.de>  
[info@kernkontakt.de](mailto:info@kernkontakt.de)

Auf dieser Internetseite finden Sie auch Informationen zu Trainings, Workshops, Online - Applikationen, Trainertreffen sowie zu Büchern, Spielen und weiteren Produkten.

Ihr Ansprechpartner:  
Albert Heemeijer und Ute Peters

Weitere Informationen über den Autor: Dipl.-Ing.(NL) Daniel Ofman erhalten Sie unter <http://www.corequality.nl>  
[info@corequality.nl](mailto:info@corequality.nl)



# SPIELANLEITUNG & VARIANTEN

## Kernqualitäten und das Kernquadrat

So wie jedes Blatt eines Baumes verschieden ist, so ist auch kein Mensch dem anderen gleich. Die Einzigartigkeit eines Menschen drückt sich in seinen Kernqualitäten aus, wie zum Beispiel: Sorgfältigkeit, Sorgsamkeit, Entschlossenheit oder Flexibilität. So wie die Klangqualität eines Radios durch die exakte Abstimmung auf die Frequenz bestimmt wird, so wird ein Mensch inspirierend, wenn er auf seine (oder ihre) eigenen Kernqualitäten abgestimmt ist. Eine Kernqualität „färbt“ einen Menschen und ist als Veranlagung immer anwesend. Der Unterschied zwischen Kernqualitäten und Fertigkeiten ist vor allem der, dass Kernqualitäten von innen heraus kommen (nature) und Fertigkeiten von außen her angelehrt oder auferlegt sind (nurture). Jede Kernqualität hat neben einer Lichtseite auch eine Schattenseite. Diese Schattenseite - oder besser „Falle“- ist nichts anderes als eine „über das Ziel hinausgeschossene“ Kernqualität, oder besser gesagt: „zu viel des Guten“. Tatkraft wird dann zum Beispiel zu Quengelei und Sorgsamkeit zu Bevormundung.

Neben einer Falle gehört zu jeder Kernqualität auch eine Herausforderung. Die Herausforderung ist die positiv gegenübergestellte Qualität der Falle. So gehört zu der Falle „Quengelei“ eine Herausforderung wie zum Beispiel „Geduld“. Kernqualitäten und Herausforderungen ergänzen sich also gut. Sie gehören zusammen. Die wichtigste Frage hierbei ist: „Wie findet man die Balance zwischen Tatkraft und Geduld? Wie wird man tatkräftig geduldig oder geduldig tatkräftig?“ Es geht um „sowohl - als auch“ und nicht um „entweder - oder“.



Zum Schluss gehört auch noch die Allergie zur Kernqualität dazu. Reibungen oder Beziehungsprobleme sind oft vorhersehbar. Die meisten Menschen scheinen nämlich auf ein Zuviel ihrer Herausforderung allergisch zu reagieren. In unserem Beispiel ist Passivität die Allergie, denn Passivität ist einfach gesagt „zu viel Geduld“.

Mit der Allergie ist das Kernquadrat komplett. Das Kernquadrat ist ein Hilfsmittel, um Kernqualitäten und Herausforderungen bei sich selbst und bei anderen zu entdecken. Zudem zeigt das Kernquadrat, dass es durchaus sein könnte, dass man gerade von den Menschen, gegen die man die größte Abneigung hat (gegen die man allergisch ist), das meiste lernen kann.

## Das Kernquadratenspiel

Dieses Spiel macht es möglich, das Erstellen oder, anders gesagt, das Legen von Kernquadraten zu üben. Es besteht aus zwei Sets mit jeweils sechsundsechzig Karten, inklusive zwei Jokern. Das erste Set besteht aus Kernqualitäten und Herausforderungen, das zweite Set aus Fallen und Allergien. Auf dem beliegenden Spielbrett kann das Kernquadrat gelegt werden. Ein Kernquadrat kann von allen vier Ecken her aufgebaut werden. Von einer Qualität, Herausforderung, Allergie oder Falle aus können mehrere, verschiedene Quadrate aufgebaut werden. Wir zeigen Ihnen fünf Arten, das Spiel zu spielen. Seien Sie kreativ und erfinden Sie selbst auch noch andere Spielweisen.

## Variante 1: Spielen mit Quadraten (unpersönlich)

Legen Sie das Spielbrett in die Mitte und mischen Sie alle Karten gut durch. Jeder Spieler bekommt vier Karten (verdeckt halten), die restlichen Karten werden ebenfalls verdeckt auf einen Stapel gelegt. Der Schiedsrichter wird bestimmt, entweder die gesamte Gruppe oder nur eine Person. Gespielt wird der Reihe nach und im Uhrzeigersinn.

Jedes Mal wenn Sie an der Reihe sind, nehmen Sie (mindestens) eine neue Karte und legen eine Karte weg, entweder in ein noch nicht komplettes Quadrat, das noch offen auf dem Tisch liegt, oder, falls dies nicht geht, auf den offenen Stapel neben dem verdeckten Stapel. Sie haben somit immer vier Karten auf der Hand. Wenn Sie an der Reihe sind, können Sie Ihre Karten aufdecken, wenn Sie zwei Elemente eines Quadrates hinlegen können. Sie legen dann die zwei Elemente offen vor sich auf den Tisch (bei der nächsten Runde nehmen Sie dann zwei neue Karten).

Legt man an einem Quadrat von einem anderen Mitspieler an, wechselt das Quadrat zuzusagen den Besitzer und wird somit ihr Quadrat. Der Schiedsrichter entscheidet, ob das durch Sie angelegte Wort auch (technisch) in das Quadrat passt. Man bekommt erst dann Quadrate, wenn man ergänzen kann und wenn man an der Reihe ist. Derjenige, der das letzte Wort in einem Quadrat legt, hat das Quadrat gewonnen. Wenn jemand an der Reihe ist und die Karte, die offen oben auf dem Stapel liegt, für ein neues Quadrat gebrauchen kann, darf er diese nehmen. Auch kann man, wenn man an der Reihe ist, einen Joker einsetzen, um eine Karte, die irgendwo anders liegt, umzutauschen und dann selbst einzusetzen. Ebenso kann man einen Joker aufnehmen, wenn man die passende Karte hat, um so in den Besitz des Jokers zu kommen. Es wird vorher festgelegt, wie viele Quadrate man haben muss, um zu gewinnen. Derjenige mit den meisten Quadraten hat gewonnen.

## Variante 2: Persönliche Kernquadrate legen

Legen Sie das Spielbrett in die Mitte und mischen Sie alle Karten gut durch. Jeder Spieler bekommt vier Karten (verdeckt halten), die restlichen Karten werden ebenfalls verdeckt auf einen Stapel gelegt. Gespielt wird der Reihe nach und im Uhrzeigersinn.

Jedes Mal wenn Sie an der Reihe sind, nehmen Sie (mindestens) eine neue Karte und legen eine Karte weg, entweder in ein noch nicht komplettes Quadrat, das noch offen auf dem Tisch liegt, oder, falls dies nicht geht, auf den offenen Stapel neben dem verdeckten Stapel. Wenn Sie an der Reihe sind, können Sie aufdecken, wenn Sie zwei Elemente eines Quadrates von sich selbst hinlegen können. Sie legen dann die zwei Elemente offen vor sich auf den Tisch (bei der nächsten Runde nehmen Sie dann zwei neue Karten). Nachdem man ausgelegt hat, kann man auch bei anderen anlegen, wenn man es begründen kann. Für die Erklärung können die Texte auf dem Spielbrett genutzt werden.

Der „Eigentümer“ eines Quadrats bestimmt, ob die angelegte Karte in sein oder ihr Quadrat passt. Wird bei Ihnen angelegt und passt die Karte, für Ihr Gefühl, nicht in das Kernquadrat, dann kann die Karte in der nächsten Runde an den Anleger zurückgegeben werden, wenn man es erklären kann. Für denjenigen, der die Karte zurückbekommt, gilt diese Karte in der nächsten Runde wie eine neu genommene Karte. Er nimmt dann keine weitere neue Karte mehr dazu. Für Sie ist die Karte, die Sie zurückgeben, die Karte, die Sie ablegen müssen. Wenn jemand an der Reihe ist und die Karte, die oben offen auf dem Stapel liegt, für ein neues Quadrat gebrauchen kann, darf er diese nehmen. Joker können genutzt werden, nachdem man ausgelegt hat, um eine Karte, die irgendwo anders liegt, umzutauschen und so selbst zu gebrauchen oder um eine passende Karte zu legen und so den Joker in Besitz zu nehmen. Bestimmen Sie noch vor Beginn, wie viele Quadrate jemand benötigt, um das Spiel (erfolgreich) zu beenden.

## Variante 3: Patience

Legen Sie das Spielbrett als Hilfsmittel vor sich. Man legt zwei verdeckte Stapel hin, in dem einen Stapel befinden sich die Plus-Karten (Qualität und Herausforderung), in dem anderen Stapel befinden sich die Minus-Karten (Fallen und Allergien). Sie decken Karte für Karte von einem Stapel auf und schauen, ob man Quadrate legen kann. Sie bestimmen selbst, ob Sie eigene oder allgemeine Quadrate legen möchten. Man legt zu Beginn zwei Quadrate und beginnt mit dem dritten Quadrat, sobald ein Quadrat fertig ist. Wie viele Quadrate kann man legen ...?

## Variante 4: Doppelquadrate legen ausgehend von Irritation

Diese Variante hilft zu untersuchen, warum Sie sich manchmal über andere ärgern. Legen Sie das zweite Spielbrett gegen das Basisbord, indem Sie Allergie und Falle aneinander legen. Machen Sie zwei Stapel, einen mit Plus-Karten und einen mit Minus-Karten. Legen Sie alle Karten offen ausgebreitet hin, so dass man alle Karten sehen kann. Nacheinander sucht man aus dem Feld mit den Minus-Karten eine Karte aus, die ein Verhalten beschreibt, über das man sich bei anderen ärgert. Das ist die Ausgangskarte. Legen Sie die Karte auf dem Basisbrett auf das Allergiefeld. Das Basisbord beschreibt einen selbst, das dazugelegte Spielbrett beschreibt den anderen. Derjenige, der an der Reihe ist, sucht selbst die drei zugehörigen Karten aus, um das Kernquadrat (von sich selbst) auf dem Basisbord legen zu können. Während des Legens des Quadrats erzählt man, warum das Quadrat zu einem passt. Man kann sich dabei von den anderen helfen lassen, wenn man es möchte. Wenn man mit diesem Teil des Doppelquadrates fertig ist, nimmt man das Quadrat vom Spielbrett und der Nächste ist an der Reihe. Wenn Sie wieder dran sind, legen Sie Ihre drei Karten wieder auf das Brett und suchen die drei Karten aus, die das Quadrat der anderen Person, über die Sie sich ärgern, komplettieren. Gleichzeitig erzählt man etwas über die betreffende Person (ohne Namen zu nennen). Wenn man zum dritten Mal an der Reihe ist, erzählt oder bespricht man, wie die Erkenntnis, die man bekommen hat, helfen kann, einen besseren Kontakt mit dem anderen aufzubauen. Vielleicht können Sie auch noch eine weitere Kernqualität nennen, die Ihnen dabei helfen könnte.



## Variante 5: Doppelquadrat ausgehend von Bewunderung

Diese Variante hilft zu untersuchen, warum man sich selbst manchmal so klein fühlt, wenn man einen anderen bewundert oder anhimmelt (Galimero-Effekt). Legen Sie das Spielbrett gegen das Basisbord, indem Sie Herausforderung und Qualität aneinander legen. Machen Sie zwei Stapel, einen mit Plus-Karten und einen mit Minus-Karten. Legen Sie alle Karten offen ausgebreitet hin, so dass man alle Karten sehen kann. Suchen Sie der Reihe nach aus dem Feld mit den Plus-Karten eine Karte aus, die ein Verhalten beschreibt, das Sie bei anderen bewundern. Dies ist die

Ausgangskarte im Doppelquadrat, sie kommt auf das Feld, wo Ihre Herausforderung (auf dem Basisbrett) die Qualität des anderen ist. Legen Sie die Karte dorthin. Derjenige, der an der Reihe ist, sucht selbst die zugehörigen Karten aus, um das Quadrat (von sich selbst) auf dem Basisbrett legen zu können. Während des Legens des Quadrats erklärt man den anderen, wie das Quadrat zu einem passt. Man kann sich von den anderen helfen lassen, wenn man möchte. Wenn Sie mit diesem Teil des Doppelquadrates fertig sind, nehmen Sie das Quadrat vom Spielbrett und der Nächste ist an der Reihe. Wenn Sie wieder dran sind, legen Sie Ihre Karten wieder auf das Brett und suchen die drei Karten aus, die das Quadrat der anderen Person, die man bewundert, komplettieren. Währenddessen erzählen Sie etwas über die betreffende Person. Wenn man das dritte Mal an der Reihe ist, erzählt oder bespricht man, wie man sich selbst gleichwertiger machen oder fühlen kann. Vielleicht können Sie noch eine Kernqualität von sich selbst nennen, die dabei helfen kann.

## Variante 6: Selbst erfinden

Viel Spaß ...!

Schauen Sie auch mal unter [www.kernkontakt.de](http://www.kernkontakt.de)

- Was ich bei anderen als selbstverständlich erwarte •
- Was andere bei mir bewundern •
- Was ich bei mir selbst normal finde •

## Qualität

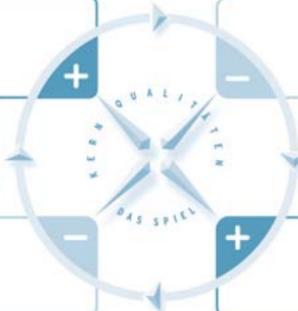
zu viel  
des Guten

## Falle

- Wo ich bei anderen schon mal ein Auge zudrücke
- Was andere mir vorwerfen
- Was ich geneigt bin zu rechtfertigen

positives Gegenteil

positives Gegenteil



- Was ich bei mir selbst verabscheuen würde •
- Was andere mir raten zu relativieren •
- Was ich bei anderen verachte •

## Allergie

zu viel  
des Guten

## Herausforderung

- Was ich bei mir selbst vermisse
- Was andere mir wünschen
- Was ich bei anderen bewundere

---



---



---



---