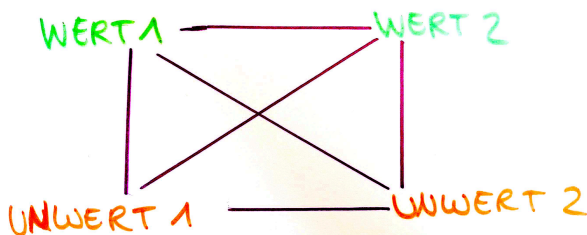


## Wertequadrate nach Schulz von Thun – innere Anteile verstehen

„Ich will eigentlich Sport machen, aber ich bin so faul!“ – „Ich will eigentlich für ihn da sein, aber ich bin einfach zu schwach.“ – „Ich hätte wirklich liebevoller sein müssen!“ – „Hätte ich doch bloß den Termin nicht vergessen, ich Schussel!“

Das alles sind Urteile, die wir, vielleicht regelmäßiger als wir es gerne hätten, über uns selbst haben können. Wir heben einen Teil von uns hervor, der etwas für gut und richtig befindet (Sport machen, rücksichtsvoll sein, sich gesund ernähren, gründlich sein, liebevoll sein, ordentlich sein usw.), handeln aber anders. Und dabei sehen wir oft nur den Wert des Anteils, der gerade unzufrieden ist und werten uns dafür ab, dass dieser nicht bekommen hat, was uns doch so wichtig ist. Dabei gibt es ganz offensichtlich noch einen anderen Anteil in uns, der in dem Moment, wo wir nicht das getan haben, was wir für gut, vernünftig oder richtig halten, die Führung übernommen hat. Und was dieser Underdog (ein Außenseiter, der oft unterschätzt wird) schützt, ist ebenso wichtig, wie das, was dem jetzt unzufriedenen Anteil wichtig ist. Deshalb ist es wichtig, auf beide Seiten zu schauen und den Wert beider Anteile zu betrachten, anstatt nur aus der Perspektive des einen Anteils den anderen abzuwerten. Versuche also mal, hinter deinen Urteilen deine Werte zu finden – auf beiden Seiten.



### Ein Beispiel:

Ich habe meinen Partner im Streit angeschrien und denke jetzt: „Das war so was von unnötig und grob, ich hätte da echt liebevoller sein müssen!“ Nun ist der eine Wert, der verletzt wurde, ganz klar spürbar für uns: Ein liebevoller Umgang zum Beispiel (**Bedürfnis von Anteil 1**). Und wie ich mich verhalten habe, scheint auch klar: grob und rücksichtslos (**Urteil von Anteil 1 über Anteil 2**)! Nun darf ich lernen, auch hinter dem „grob und rücksichtslos“ einen Wert zu finden. **Warum habe ich mich so verhalten? Was ist diesem Anteil, der da übernommen hat, wichtig?** Vielleicht hat er mich schützen wollen? Oder es ging für mich entstehen? Dann trage ich das bei „**Bedürfnis 2**“ ein. **Und was wäre, wenn dieser Anteil fehlen würde?** Dann würde der liebevolle Umgang in einen Unwert rutschen, zum Beispiel, in dem ich mich nicht mehr um mich selbst kümmere und „selbst-los“ werde, im Sinne, dass ich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse völlig ignoriere. Das kann ich in **Urteil über Anteil 1** eintragen.

### Anteil 1:

**Bedürfnis 1:**  
Liebevoller Umgang

**Urteil über 1:**  
selbst-los

### Anteil 2:

**Bedürfnis 2:**  
für mich eintreten, Schutz

**Urteil über 2:**  
Grob und rücksichtslos

**Übung:** Nun kannst du mit eigenen Beispielen üben. Wann immer du unzufrieden mit dir selbst bist oder anders gehandelt hast, als „du“ (ein gerade sehr dominanter Anteil von dir) es eigentlich gerne wolltest, kannst du deine Werte und Urteile hier eintragen. Nutze kleine oder große Beispiele, völlig egal. Das dient dazu, dass du 1. siehst, welchen Wert auch der „Underdog“-Anteil hat und 2. wie sehr der eine Anteil den anderen auch braucht, da er sonst in den Unwert abrutschen würde.

Wenn du Lust hast, gib den Anteilen einen Namen, der sich auf ihren Wert bezieht, also ihre Stärke hervorhebt und damit positiv ist.

Situation: \_\_\_\_\_

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil über 1:

Urteil über 2:

Notizen: \_\_\_\_\_

Situation: \_\_\_\_\_

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

Bedürfnis 1:

Bedürfnis 2:

Urteil über 1:

Urteil über 2:

Notizen: \_\_\_\_\_

Situation: \_\_\_\_\_

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

**Bedürfnis 1:**

**Bedürfnis 2:**

**Urteil über 1:**

**Urteil über 2:**

Notizen: \_\_\_\_\_

Situation: \_\_\_\_\_

Anteil 1: \_\_\_\_\_

Anteil 2: \_\_\_\_\_

**Bedürfnis 1:**

**Bedürfnis 2:**

**Urteil über 1:**

**Urteil über 2:**

Notizen: \_\_\_\_\_