

Kernkwaliteiten.

Het **doel van kernkwadranten** is om je bewust te worden van je eigen gedrag; bewust van je kwaliteiten, maar ook bewust van als je daarin wat doorschiet. Om vervolgens te kijken wat dan je leerpunt ofwel je uitdaging is.

Belangrijk is om te weten dat de intentie **altijd positief** is; je doet eigenlijk teveel je best vanuit de beste bedoelingen. Het dus goed om achter de valkuil altijd de positieve bedoeling te zien van de persoon. Je leert zo door het "vervelende gedrag" heen kijken. Het gaat altijd over gedrag, niet over de hele persoon zelf.

De eigenschap die je benoemt, zal altijd bevestigd worden. Noem je iemand koppig, dan zal hij nog koppiger worden. Het is dus handiger om uit te gaan van de kwaliteit die erachter zit. Je kunt dit proces beginnen vanuit je kwaliteit, maar ook vanuit je irritatie.

Kernkwaliteiten zijn de eigenschappen die wezenlijk bij een persoon horen, ze komen van binnenuit. Anders dan vaardigheden die aangeleerd zijn. Je kwaliteit is iets dat je bij anderen vanzelfsprekend verwacht; iets wat anderen in je waarderen; iets wat je van jezelf heel gewoon vindt.

Als je daarin doorschiet, kom je bij je **valkuil**. Anderen zullen dit bij je opmerken. Het is goed om deze schaduwkant onder ogen te zien. Je valkuil is iets dat je bij anderen bereid bent om door de vingers te zien; iets dat anderen je verwijten; iets wat je geneigd bent bij jezelf te rechtvaardigen.

Wat heb je nu nodig om je valkuil te kunnen hanteren; dat is de **uitdaging**. Het is iets dat je mist in jezelf; iets dat anderen je toewensen; iets wat je in anderen bewondert. Als je die uitdaging aangaat, kun je nog beter gebruik maken van je kernkwaliteit. De kernkwaliteit en de uitdaging zijn elkaars aanvullende kwaliteiten. Het gaat erom daartussen de balans te vinden. Dat je beide kwaliteiten in je verenigt; dus en-en i.p.v. of-of.

De doorsnee mens blijkt allergisch te zijn voor teveel van zijn uitdaging; die hij dan opmerkt bij een ander. Dit is je **allergie**; iets dat je in jezelf zou verafschuwen; iets dat anderen je aanraden om te relativeren; iets dat je in anderen minacht.

Vaak zijn valkuil en irritatie de bron van conflicten die iemand met zijn omgeving heeft.

Conflicten, irritaties en onderlinge spanningen hebben vaak hun oorsprong in de blindheid voor de eigen kwaliteiten (en vervormingen) en die van anderen.

Hoe meer je in een ander met je allergie geconfronteerd wordt, hoe groter de kans dat je in je eigen valkuil terecht komt. Als je een ander verwijt passief te zijn, zul je nog meer gaan drammen. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan.

Eigenlijk kun je dus het meeste leren van de mensen waar je het moeilijkste mee om kunt gaan.

Het is dan goed je te realiseren dat de allergie wel eens betrekking kan hebben op je eigen uitdaging en dat maakt je milder en verdraagzamer en vergoot je zelfkennis. En door jouw allergie (wat de valkuil van de ander is), kun je de kernkwaliteit van de ander op het spoor komen.

Een ingang kan dus zijn: - je valkuil o.g.v. wat anderen jou verwijten

- je allergie o.g.v. waar je niet tegen kan bij de ander.

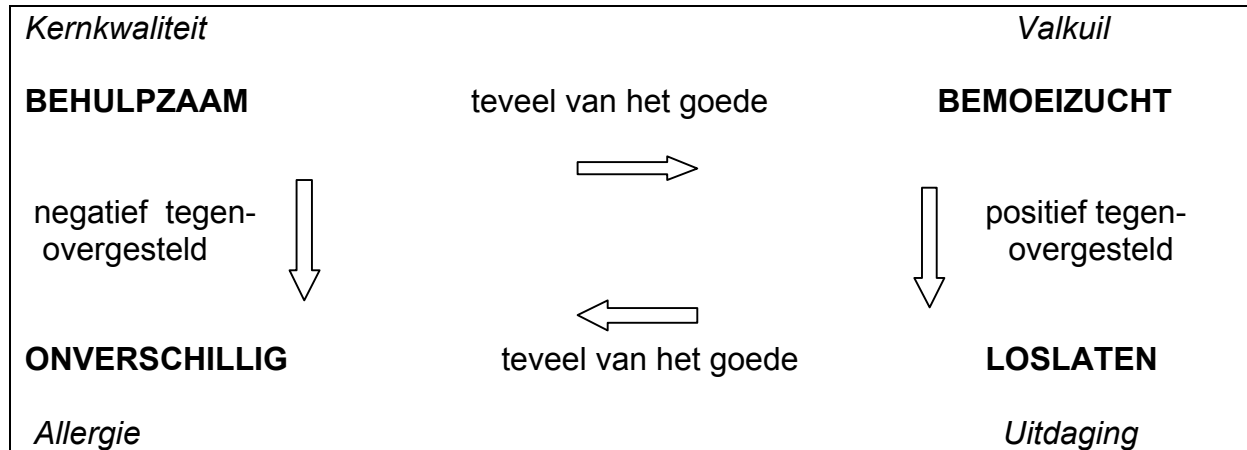
- je kernkwaliteit: waar je goed in bent.

- Je uitdaging: welke kwaliteit zou je goed kunnen gebruiken om een evenwichtiger en completer mens te worden.

De eerste twee zijn makkelijker dan de laatste twee.

KERNKWADRANTEN

- **Kernkwaliteit**
- **Valkuil:** de vervorming. Teveel van het goede.
- **Uitdaging:** wat heb je nodig om de valkuil te hanteren.
- **Allergie:** te veel van de uitdaging.



Voorbeelden:

kwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Irritatie
Behulpzaam	Bemoeizucht	Loslaten	Onverschillig
Geïnteresseerd	Bemoeizucht	Loslaten	Onverschillig
Daadkracht	Drammerig	Geduld	Passief
Zorgzaam	Betuttelend	Vertrouwen	Laconiek
Vastberaden	Star	Flexibel	Wispelturig
Flexibel	Wispelturig	Regelmaat/orde	Star
Beschouwend	Afstandelijk	Empatisch	Sentimenteel
Kritisch	Rebels	Respect voor gezag	Ja-knikker
Idealistisch	Fanatisme	Realistisch	Berustend
Soepel	Onverschillig	Zorgzaam	Betuttlend
Rustig	Afwachtend	Vol initiatief	Opdringerig

Aanpassingsvermogen	Nauwgezet	Aarzelend	Muggenzifterig
Aanwezig	Nederig	Achteloos	Meeloper
Alert	Nieuwsgierig	Achterdochtig	
Analytisch		Afstandelijk	Naïef
Actief	Observerend	Afwezig	Nalstig
	Onbaatzuchtig	Allergisch	Nerveus
Bedachtzaam	Onbekommerd	Argeloos	Nonchalant
Betrouwbaar	Ontspannen	Arrogant	Omslachtig
Bescheiden	Ontvankelijk		Onbeduidend
Beschouwend	Openhartig	Bagatelliserend	Onbezonnen
Beweeglijk	Opgewekt	Banaal	Onderdanig
Bondig	Oprecht	Beducht	Onrealistisch
	Optimistisch	Bemoederend	Onverschillig
Creatief	Ordelijk	Bemoeizuchtig	Onvriendelijk
Coöperatief		Besluiteloos	Onzichtbaar
	Plooibaar	Betuttelend	Opdringerig
Daadkrachtig	Proefondervindelijk	Bezeten	Opgeblazen
Degelijk	Profilerend	Bot	Opgefokt
Detailistisch		Breedvoerig	Oppervlakkig
Dienstbaar	Rationeel	Bruut	Overbezorgd
Direct	Realistisch	Buitenissig	
Doordacht	Relativerend		Passief
Doorzetter	Resoluut	Chaotisch	Pietluttig
Doelgericht		Cynisch	
	Serieus		Rebellerend
Eenvoudig	Sober	Dominant	Rigide
Eerlijk	Spaarzaam	Drammerig	Roekeloos
Empathie	Speels		
Enthousiast	Spiritueel	Eentonig	Saaï
Ernstig	Spontaan	Eigenzinnig	Schijterig
	Standvastig	Excentriek	Sentimenteel
			Slap
Fijngevoelig	Tactvol	Fanatiek	Slijmerig
Flexibel	Teder	Fobisch	Somber
	Temperamentvol		Stijfkoppig
Geduldig	Toegewijd	Gedesinteresseerd	Stoutmoedig
Geïnteresseerd		Gesloten	
Gemakzuchtig		Gesloten	Verkwistend
Gewoon	Uitdagend	Gierig	Verstikkend
Gezag	Uniek	Grillig	Verwaand
Grondig			Vleierig
	Vastberaden	Heerszuchtig	
Hulpvaardig	Vertrouwend		Wantrouwend
Humoristisch	Volgzaam	Ja-knikker	Week
	Voorzichtig		Weerspannig
Idealistisch	Vrijgevig	Kinderachtig	Wegcijferend
Ingetogen	Vriendelijk	Klef	Wispelturig
Invoelend		Koel	
	Waakzaam	Koppig	Zenuwachtig
Krachtig		Kruiperig	Zwaarmoedig
Kritisch	Zacht		Zweverig
	Zelfbewust	Lomp	
Lef	Zorgeloos	Lui	
Liefdevol	Zorgvuldig		
Loyaal	Zorgzaam		
Moedig			

