Oefening Kernkwadranten

Met het kernkwadrantenmodel van Ofman vergroot je je zelfinzicht door je kwaliteiten, valkuilen, uitdaging en allergieën op een rijtje te zetten. Je kunt zelf het model invullen of de spelvariant gebruiken als je de oefening in teamverband wilt doen. Je kernkwaliteiten zijn onlosmakelijk verbonden met je persoonlijkheid. Denk bijvoorbeeld aan ordelijkheid, daadkracht, moed en invoelingsvermogen. In elke kernkwaliteit schuilt ook een valkuil. Als je iets goeds overdrijft, kan dat doorschieten naar iets negatiefs. Terwijl je behulpzaam probeert te zijn, kan een ander dat bijvoorbeeld ervaren als bemoeizuchtig. Het model maakt je daar bewust van en zet je op het spoor van je verbeterpunten; je uitdagingen.



 Start oefening

Het kernkwadrantenmodel

Je kernkwaliteiten zijn onlosmakelijk verbonden met je persoonlijkheid. Denk bijvoorbeeld aan ordelijkheid, daadkracht, moed en invoelingsvermogen. In elke kernkwaliteit schuilt ook een valkuil. Als je ze overdrijft, kunnen ze doorschieten naar iets negatiefs. Terwijl je behulpzaam probeert te zijn, kan een ander dat bijvoorbeeld ervaren als bemoeizuchtig.

***Kernkwaliteit*** ***Valkuil***

te veel van het goede

bemoeizucht

behulpzaam

Als je regelmatig in dezelfde valkuil trapt, krijg je vaak een label opgeplakt. Zo kan iemand met veel daadkracht het verwijt krijgen dat hij niet zo drammerig moet doen.

Ken je valkuil, ontdek je kernkwaliteit

Als je het moeilijk vindt om een kwaliteit van jezelf te noemen, kun je ook de omgekeerde weg bewandelen. Ga eerst na wat je valkuil is, welk verwijt krijg je vaak te horen? Vraag je vervolgens af van welke positieve kwaliteit dit een vervorming is.

Deze aanpak kun je ook toepassen op anderen. Als je persoon en gedrag loskoppelt van elkaar en achter de vervormingen een kernkwaliteit leert herkennen, kun je door negatief gedrag heen kijken. Wellicht ligt achter starheid wel vastberadenheid verscholen of is onverzettelijkheid een vervorming van doorzettingsvermogen.

Herken je vervormingen en wil je iemand hiermee confronteren, doe dat dan altijd vanuit een positieve houding. Richt je nooit op de persoon, maar altijd op gedrag. Iemand is als persoon nooit drammerig, maar vertoont drammerig gedrag.

Compenseer je valkuil met een uitdaging

Naast een valkuil heeft elke kernkwaliteit ook een uitdaging. De uitdaging is het positief tegenovergestelde van de valkuil. Bij drammerigheid is dat bijvoorbeeld geduld. Als je kernkwaliteit en uitdaging in balans zijn, vullen ze elkaar aan en voorkomen ze dat je in de valkuil loopt. Het is de kunst om de kernkwaliteit en uitdaging tegelijkertijd te gebruiken. Het gaat om 'en-en', niet om 'of-of'.

***Kernkwaliteit***  ***Valkuil***

drammerig

daadkracht

 ***Uitdaging***

geduld

Leer jezelf kennen door je allergie

Valkuilen compenseren met een uitdaging klinkt misschien mooi, maar het is vaak niet gemakkelijk. Een daadkrachtig persoon heeft waarschijnlijk moeite om geduldig te zijn. Want niets doen, is in zijn ogen passiviteit. Hij kan moeilijk omgaan met deze uitdaging en raakt er zelfs door geïrriteerd. Hij is als het ware allergisch voor passiviteit. Deze weerzin tegen te veel uitdaging noemen we allergie.

***Kernkwaliteit***  ***Valkuil***

daadkracht

drammerig

***Allergie*** ***Uitdaging***

passiviteit

geduld

Allergie maakt je kwetsbaar

Hoe meer je met je eigen allergie geconfronteerd wordt, hoe groter de kans dat je in je valkuil terechtkomt. Daardoor maakt je allergie je het meest kwetsbaar. Minachting is kenmerkend voor iemand die geconfronteerd wordt met zijn allergie. En minachting voor een ander maakt je kwetsbaar. Voor je het weet, schiet je in je valkuil.

Waarschijnlijk leer je het meest van mensen aan wie je de grootste hekel hebt, voor wie je allergisch bent. De vervelende eigenschappen van die ander zijn waarschijnlijk net de eigenschappen die jij zelf (in iets mindere mate) nodig hebt.

Zo gebruik je het kwaliteitenkwadrant

Als je al je kernkwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën wilt benoemen, kun je daarvoor het beste het kwaliteitenkwadrant gebruiken. Het voordeel hiervan is dat je niet per se hoeft te beginnen met je kernkwaliteit Je hebt vier ingangen, vanuit waar je het kwadrant kunt afmaken:

***Ingang 1 - de kernkwaliteit***We vinden het vaak moeilijk om positieve dingen over onszelf te uiten. We weten beter wat we niet goed doen, dan wat er wel goed gaat.

***Ingang 2 - de valkuil***We hebben ons hele leven geleerd om op dingen te letten die niet goed zijn of beter kunnen. Luister eens naar wat anderen regelmatig over je zeggen, dan ontdek je jouw valkuilen.

***Ingang 3 - de uitdaging***Dit is vaak een moeilijke ingang en ligt min of meer in lijn met de eerste ingang. Bedenk welke kwaliteiten je goed zou kunnen gebruiken om een evenwichtiger mens te worden. Vind je dit lastig, vraag je dan af welke kwaliteiten je over het algemeen bij een ander bewondert.

***Ingang 4 - de allergie***Over het algemeen is het niet moeilijk om aan te geven wat je (bij een ander) irriteert.

**Actie!**

**Vragen om kernkwaliteiten te achterhalen**

* Anderen waarderen mij om….
* Ik vind het heel gewoon om….
* Anderen moedig ik aan om….
* Van anderen eis ik dat….
* In anderen stimuleer ik…..

**Vragen om valkuilen te achterhalen**

* Wat ik bij anderen relativeer is….
* Anderen verwijten mij dat ik….
* Ik rechtvaardig mijzelf in…..
* Ik krijg wel eens naar mijn hoofd geslingerd….
* Onder druk verval ik soms in….

**Vragen om uitdagingen te achterhalen**

* Ik mis in mijzelf….
* Anderen wensen mij toe dat ik…
* Ik ben wel eens jaloers (geweest) op ….
* Wat ik nodig heb om als mens meer compleet te zijn is….
* Wat ik nodig heb om als mens meer in harmonie te zijn met mijzelf is….

**Vragen om allergieën te achterhalen**

* In anderen minacht ik…..
* Anderen vinden dat ik relatiever moet aankijken tegen….
* Ik word moedeloos….
* Ik word woedend om….
* Ik zou mijzelf kunnen verafschuwen als ik….
* Bij anderen kan ik niet liegen…..

**Vragen die je kunt stellen als je vanuit je kernkwaliteit start:**

* Van kernkwaliteit naar valkuil:
*Wat gebeurt er als je doorschiet in deze kwaliteit?*
* Van valkuil naar uitdaging
*Wat is er nodig om ervoor te zorgen dat je niet in jouw valkuil schiet?*
* Van uitdaging naar allergie
*Wat ontstaat er als iemand doorschiet in deze eigenschap?*

**Vul het kernkwadrantenschema hieronder in:**

