

1. Kernkwaliteiten

Kernkwaliteit

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot het wezen (de kern) van een persoon behoren. De kernkwaliteit kleurt de mens. Een kernkwaliteit is te herkennen aan iemands bijzondere kwaliteit waarover hijzelf zegt: 'Dat kan toch iedereen'. Het onderscheid tussen kwaliteiten en vaardigheden is dat kwaliteiten van binnenuit komen en vaardigheden van buitenaf aangeleerd zijn. Vaardigheden zijn dus aan te leren, kwaliteiten kun je ontwikkelen. Hoe duidelijker het beeld dat we van onze kernkwaliteiten hebben, des te bewuster kunnen we die laten dóórstralen in het werk.

Kernkwaliteit en valkuil

De schaduwkant van de kernkwaliteit wordt ook wel vervorming genoemd. Die vervorming is wat een kernkwaliteit wordt als het te ver doorschiet. Zo kan een kernkwaliteit 'behulpzaamheid' doorschieten in 'bemoeizucht'. Dan wordt de kracht van iemand zijn zwakte of te wel 'te veel van het goede'. De valkuil is datgene wat de betreffende persoon regelmatig als 'label' opgeplakt krijgt, waarvan iemand van anderen te horen krijgt in de zin van 'wees niet zo

Als je achter de vervormingen de kernkwaliteiten leert zien, wordt het mogelijk 'door vervelend gedrag heen te kijken'.

Kernkwaliteit en uitdaging

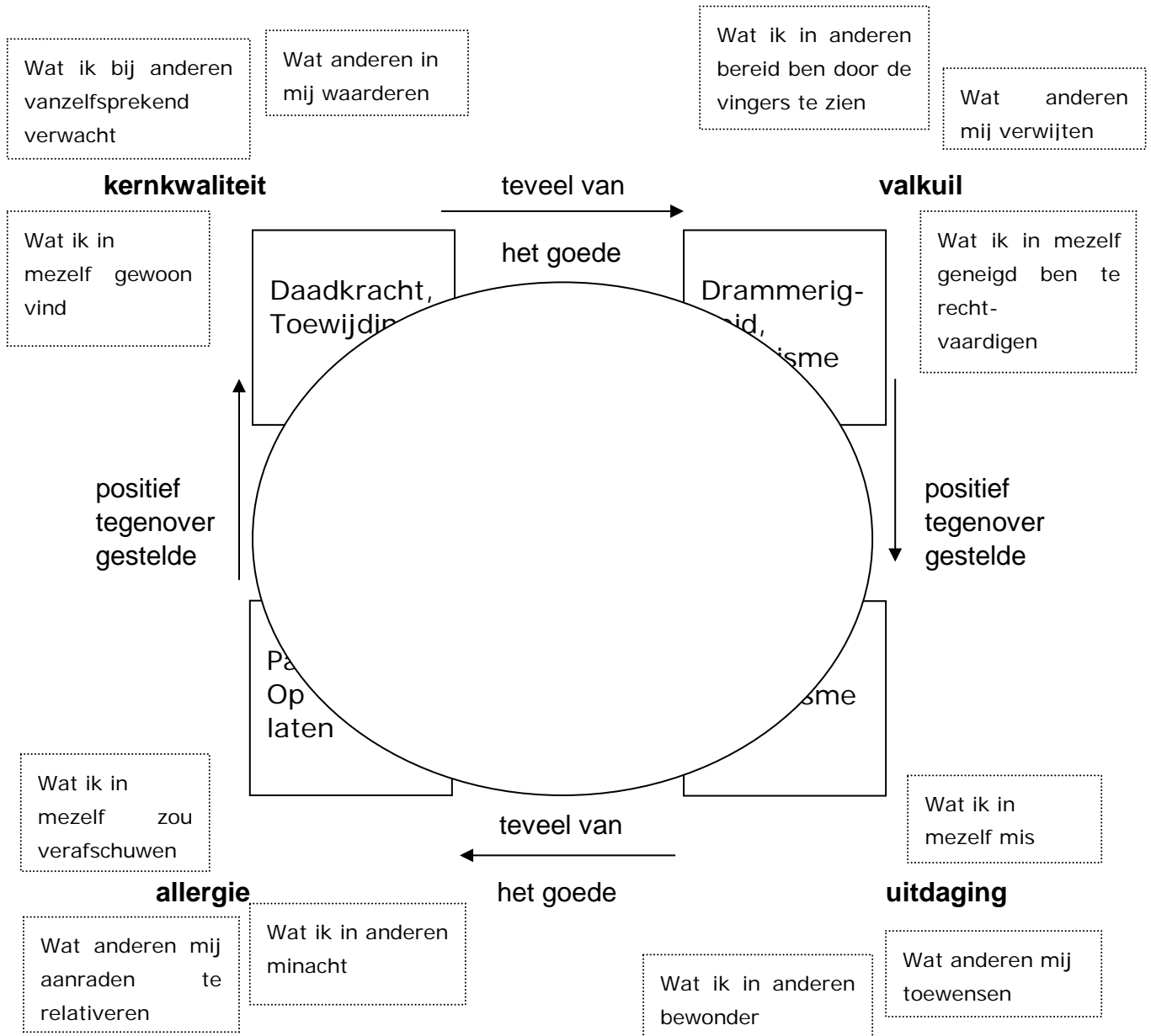
De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. De kernkwaliteit en de uitdaging zijn elkaars aanvullende kwaliteiten. Waar het om gaat is de balans te vinden tussen 'daadkracht' en 'geduld'. Balans aanbrengen betekent in termen van 'en - en ' niet 'of - of'. De kunst is om zowel daadkrachtig als geduldig te zijn.

Kernkwaliteit en allergie

Uit iemands kernkwaliteit is vaak af te leiden waar de mogelijke conflicten met zijn omgeving te verwachten zijn. Die hebben dan vaak te maken met zijn uitdaging. De doorsnee-mens blijkt allergisch te zijn voor een teveel van zijn uitdaging, vooral als hij die in een ander verpersoonlijkt ziet. Hoe meer men in een ander met zijn eigen allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat men in zijn valkuil terechtkomt. De persoon met de 'daadkracht' loopt dan het risico nog harder te gaan drammen, terwijl hij de ander verwijt passief te zijn. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan, waar zonder hulp van een derde moeilijk meer uit te komen is. Beide personen lopen het risico op elkaar in te haken en in een uitzichtloos conflict terecht te komen. Met andere woorden, als men zijn allergie in een ander tegenkomt, ligt de valkuil op de loer.

KERNKWADRANT – achtergrond informatie

Voorbeeld van een kernkwadrant



2. Kernkwaliteiten en relaties tussen mensen

Allergie en kwetsbaarheid

Je kan veel over jezelf leren van diegenen waar je het moeilijkst mee om kan gaan. Wanneer je je ergert aan anderen of misschien zelfs wel allergisch bent voor bepaalde personen dagen deze personen je door hun gedrag (en de manier waarop ze communiceren) uit om een kwaliteit te tonen die je wel in je hebt, maar die nog niet echt uit de verf komt.

Een gevoel van minachting is kenmerkend voor situaties waarin men geconfronteerd wordt met zijn allergie. Minachting hebben voor iemand maakt je zelf kwetsbaar omdat je voor je het weet in je valkuil schiet en niet meer effectief bent. Waar men allergisch voor is bij een ander, is waarschijnlijk te veel van iets goeds dat men zelf juist het meeste nodig heeft.

Wat dus iemand het meest kwetsbaar maakt is niet zijn valkuil, maar zijn allergie, want het is vooral de allergie die iemand in zijn valkuil drijft.

Respect en soortgenoten

Wanneer 'soortgenoten', individuen met dezelfde kernkwaliteit, elkaar tegenkomen gebeurt er iets anders. Wat de soortgenoten betreft, het is voorstelbaar dat twee vastberaden types het niet zonder meer gemakkelijk hebben met elkaar. Het risico is aanwezig dat het uitdraait op een strijd tussen twee stijfkoppen waarbij de aanhouder wint. Hoe moeilijk het vaak ook is met een soortgenoot om te gaan, de betrokkenen hebben doorgaans wel respect voor elkaar.

3. Kernkwaliteiten bij spanning en stress

In een kernkwadrant wordt ook zichtbaar hoe een persoon geneigd is op stress of onder druk te reageren. In eerste instantie zal de druk of spanning ertoe leiden dat hij vaker teveel van het goede naar buiten zal brengen, met andere woorden in zijn valkuil zal schieten. Wordt de druk nog groter, dan zal hij in extreme gevallen de neiging hebben (plotseling) in zijn allergie te schieten en deze uit te gaan leven. Dat zijn van die momenten waarop de omgeving iemand niet meer herkent. Het gedrag dat hij of zij dan vertoont is voor de omgeving zo ongewoon dat er onbegrip ontstaat.

Iemand die `normaal` gesproken juist heel moedig is, een grote besluitvaardigheid heeft en door de omgeving als energiek ervaren wordt zal in eerste instantie iets te moedig worden en zich vervolgens onder hoge stress aarzelend en besluiteloos gaan gedragen. Wanneer dit soort verschijnselen zich gaan voordoen is het tijd voor een `time out`, anders ligt een crisis in het verschiet

4. EHBO: Enige Hulp Bij Ongemak

Wat als je vastloopt bij het maken van een kwadrant?

Bij het maken van een kernkwadrant gebeurt het wel eens dat men er niet uitkomt, dat er iets kroms ontstaat dat logisch niet klopt. Meestal is dat het gevolg van een denkfout die mensen begaan wanneer ze in plaats van de naam voor de valkuil, het effect van de valkuil beschrijven. Toewijding wordt dan zoiets als egoïsme. omdat ze zien dat iemand die te toegewijd is (=fanatiek) wel eens de neiging heeft zich af te sluiten en alleen aan zichzelf te denken. Egoïsme is daarmee geen valkuil, maar het effect van de valkuil.

De uitdaging wordt dan benoemd als hulpvaardigheid en de allergie lukt dan niet meer of wordt zoiets als 'opoffering', hetgeen niet meer klopt als allergie bij toewijding, want toegewijde mensen kunnen zich soms juist heel goed opofferen.

Zo'n kwadrant zou je een torsiekwadrant kunnen noemen omdat er iets kroms of verdraaid in zit. Voor sommigen is het onderscheid tussen het woord voor te veel van iets' en 'het effect daarvan' moeilijk te maken en dan krijgen ze het kwadrant niet rond.

Wat als je minder tijd hebt en toch wil werken met kernkwaliteiten?

Je kan de methode ook gebruiken met enkel de 2 positieve vakken: de kernkwaliteit en de uitdaging. Op die manier overheerst de appreciërende sfeer, en is er minder tijd nodig.

Bronnen en inspiratie:

- *Bezieling en kwaliteit in organisaties* van David D. Offman, en bewerkt door Ada Krale en Gilles Tak.
- Loopbaanbegeleiding INZICHT (www.loopbaaninzicht.be)
- <http://www.carrieretijger.nl/>

Het is niet altijd en voor iedereen gemakkelijk om kwaliteiten te benoemen. Onderstaand vind je woorden die mensen vaak gebruiken om kwaliteiten te benoemen:

Vrolijkheid	zuinigheid	ordelijkheid
Geduld	sociaal	genietend
Zachtaardigheid	individualiteit	speelsheid
Humor	vrijgevigheid	nuchterheid
Opgewektheid	profilerend	correctheid
Bedachtzaamheid	sprankelend	rechtvaardigheid
Spontaniteit	gezelligheid	liefhebbend
Bescheidenheid	huiselijkheid	nauwkeurigheid
Duidelijkheid	kracht	stiptheid
Vriendelijkheid	soepelheid	strijdlust
Warmte	helderheid	zelfbewust
Openhartigheid	tact	ontvankelijkheid
Verzoenend	voorzichtigheid	accepterend
Bemiddelend	behoedzaamheid	loslaten
Volgzaamheid	vastberadenheid	beminnelijkheid
Echtheid	diplomatie	confronterend
Mildheid	zorgzaamheid	minzaamheid
Strengheid	ordelijkheid	aanpassingsvermogen
Fijngevoeligheid	losheid	beschouwend
Originaliteit	uitbundigheid	altruïsme
Afwachtend	betrouwbaarheid	eerlijkheid
Snelheid	aandacht	dienstbaarheid
Luisterbereidheid	doordachtheid	efficiëntie
Welsprekendheid	inlevend	felheid
Directheid	mededogen	ongekunsteldheid
Flexibiliteit	ondeugendheid	genuanceerdheid
Betrouwbaarheid	begrijpend	idealisme
Oprechtheid	intens	oplettend
Standvastigheid	gezaghebbend	vertrouwen
Loyaliteit	diepgang	behoudsgezind
Trouw	intuïtie	moed
Kwetsbaarheid	dapperheid	lichtheid
Volhardend	gastvrij	principeel
Nieuwsgierig	daadkrachtig	gereserveerd
Rustig	realistisch	betrokken
Enthousiast	origineel	lachend
Kritisch	relativerend	beleefd
Inspirerend	ernstig	voorkomend
Creatief		

KERNKWADRANT – Voorbeelden en inspiratie

Ter inspiratie of als EHBO vind je in onderstaand overzicht een aantal voorbeelden van mogelijke kwadranten.

Merk op dat een kwadrant er gerust anders kan uitzien dan je in onderstaand overzicht leest. Zo bijvoorbeeld kan 'warrigheid' de allergie zijn van iemand die als kernkwaliteit 'accuratesse' heeft, maar evenzo kan het de allergie zijn van iemand die als kernkwaliteit 'ordenend' heeft.

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Accuratesse	Pietluttigheid	Warrigheid	Creativiteit
Autonoom	Dwars	Onderdanig	Meegaand
Bedachtzaam	Beducht	Roekeloos	Moedig
Beheerst	Onpersoonlijk	Onbereikbaar	Empathisch
Behulpzaam	Bemoeizuchtig	Onverschillig	Los laten
Bescheiden	Onzichtbaar	Arrogant	Profileren
Beschouwend	Afstandelijk	Sentimenteel	Empathisch
Besluitvaardig	Forceren	Besluiteloos	Ontvankelijk
Betrokken	Dwepend	Onverschillig	Beschouwend
Betrouwbaar	Saai	Arbitrair	Innovatief
Consensusgericht	Egocentrisch	Dwang	Gezagsgetrouw
Daadkracht	Drammerigheid	Passiviteit	Geduld
Daadkrachtig	Drammerig	Passief	Geduldig
Efficiënt	Statisch	Chaotisch	Creatief
Empathisch	Sentimenteel	Afstandelijk	Beschouwend
Flexibel	Wispelturig	Star	Ordenend
Gedisciplineerd	Dwang-neurotisch	Ongedisciplineerd	Los laten
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Gestructureerd	Bureaucratisch	Inconsistent	Aanpassing
Gezagsgetrouw	Ja-knikken	Anarchistisch	Concensus
Harmonisch	Toedekken	Conflict	Direct

KERNKWADRANT – Voorbeelden en inspiratie

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Idealistisch	Zweverig	Cynisch	Realistisch
Ingetogen	Passief	Opdringerig	Initiatiefrijk
Innovatief	Zwevend	Statisch en star	Efficiënt
Kritisch	Rebels	Ja-knikken	Respectvol
Loyaal gezag	Onderdanig	Ongehoorzaam	Kritisch
Meeгаand	Onzichtbaar	Eigengereid	Autonoom
Moed(ig)	Roekeloos	Aarzelend	Bedachtzaam
Optimistisch	Naïef	Pessimisme	Alert
Ordenend	Star	Wispelturig	Flexibel
Profilerend	Arrogant	Onzichtbaar	Bescheiden
Rationeel	Afstandelijk	Willekeur	Betrokken
Realistisch	Cynisch	Zweverig	Idealistisch
Relativerend	Onzichtbaar	Opgeblazen	Overtuigd
Relativeringsvermogen	Lichtzinnigheid	Zwaarmoedigheid	Serius zijn
Rust(ig)	Afwachtend	Opdringerig	Initiatiefrijk
Service-gericht	Grenzeloos	Hard en star	Grens stellen
Spontaniteit	Wispelturigheid	Rechtlijnigheid	Consequent zijn
Stabiel	Traag	Onbezonnen	Experimenteel
Toegewijd	Fanatiek	Laissez-faire	Hulpvaardig
Volgzaam	Onderdanig	Eigengereid	Initiatiefrijk
Wederkerig	Gelijkvormig	Eenzijdig	Fair
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden

1. Kernkwaliteiten en kernkwadranten

Een manier om je sterke en je zwakke punten helder te krijgen, is om je kernkwaliteiten en kernkwadranten in kaart te brengen. Het is ook een veelgebruikte, heldere en toegankelijke methode om je werkrelaties met anderen te onderzoeken.

Wat zijn kernkwaliteiten?

Kernkwaliteiten zijn volgens bedenker Daniel Offman de specifieke sterktes die iemand kenmerken. Ze maken je tot wat je bent. Het zijn ook de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen als hij ernaar gevraagd wordt. Bijvoorbeeld dat je een erg creatief, bijzonder geduldig of zeer besluitvaardig persoon bent.

Iedereen heeft deze kwaliteiten in zich.

Wanneer je dingen doet of bij mensen bent die je aanspreken op je kernkwaliteiten merk je doorgaans op dat dit je energie geeft.

Kwaliteiten kunnen ook valkuilen zijn

Kwaliteiten worden een valkuil als je erin doorschiet. Dat is een vervorming van de kwaliteit, de andere kant van de medaille. Je kwaliteit wordt een zwakte. Ben je erg besluitvaardig, dan kun je in de valkuil trappen drammerig te worden. Of als je doorschiet in je zelfvertrouwen word je arrogant.

Valkuilen van een ander: allergieën

Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Als een ander doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat bij jou irritatie oproepen. Jouw reactie daarop wordt een allergie genoemd. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Als je erg bescheiden bent, kun je je mateloos storen aan mensen die zichzelf continu op de borst kloppen.

Achter allergieën schuilen weer uitdagingen

Die vervelende eigenschap van de ander is natuurlijk ook een kwaliteit waarin hij is doorgeschoten. En het mooie is dat juist voor degene die er allergisch voor is, de kwaliteit die achter deze allergie ligt een belangrijk ontwikkelpunt kan zijn. Dit wordt dan de uitdaging genoemd. Erger je je regelmatig aan de passiviteit van een ander? Kijk dan welke kwaliteit daarachter zit. Is iemand bijvoorbeeld bedachtzaam of geduldig en daarin doorgeschoten? Grote kans dat dat nou juist jouw uitdaging is omdat je zelf soms te drammerig bent. Je kunt dus veel leren van de mensen aan wie je je het meest ergert!

2. Van kernkwaliteit naar kernkwadrant

Je kan je eigen kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen opstellen. Dat wordt meestal weergegeven in een figuur. Deze figuur noemen we een kernkwadrant.

Hieronder een voorbeeld van het kernkwadrant van de kwaliteit 'daadkracht' van Tina. Zij wordt vaak geprezen omdat ze 'dingen voor elkaar krijgt'. Maar ze krijgt ook wel eens van haar baas te horen dat ze iets geduldiger mag zijn. "Je collega komt echt wel met een voorstel, als jij haar niet steeds vóór bent!"

<hr/> 1 Kernkwaliteit Daadkrachtigheid <hr/>	teveel van het goede ->	<hr/> 2 Valkuil Drammerigheid <hr/>
Het negatief tegenovergestelde daarvan is:		het positief tegenovergestelde daarvan is:
<hr/> 4 Allergie Passiviteit <hr/>	<- teveel van het goede	<hr/> 3 Uitdaging Geduld <hr/>

1. Tina is ontzettend daadkrachtig. Dat is een kwaliteit.
2. Soms schiet ze daarin door en wordt ze drammerig. Dat is dan haar valkuil.
3. Haar uitdaging is het tegenovergestelde van haar kwaliteit 'daadkrachtigheid', in dit geval is dat 'geduld' of 'goed kunnen beschouwen'.
4. Aan haar kwaliteit is ook een allergie verbonden. In dit geval is haar allergie passiviteit/geen initiatief nemen.

KERNKWADRANT – Opdracht

Bij het invullen van je eigen kernkwadrant kunnen onderstaande vragen je richting geven:

Kernkwaliteiten zijn te achterhalen door:

- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat vind ik heel gewoon om te doen?
- Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in, of wat eis ik van anderen?

Valkuilen zijn te achterhalen door:

- Wat verwijten anderen mij vaak?
- Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
- Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

Uitdagingen zijn te achterhalen door:

- Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of wat doe ik nog te weinig?
- Wat wensen anderen mij toe?
- Waar heb ik bewondering voor?

Allergieën kun je achterhalen door:

- Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik, of word ik boos om?
- Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
- Waar vinden anderen je te veel over opwinden?

MIJN KERNKWADRANT

