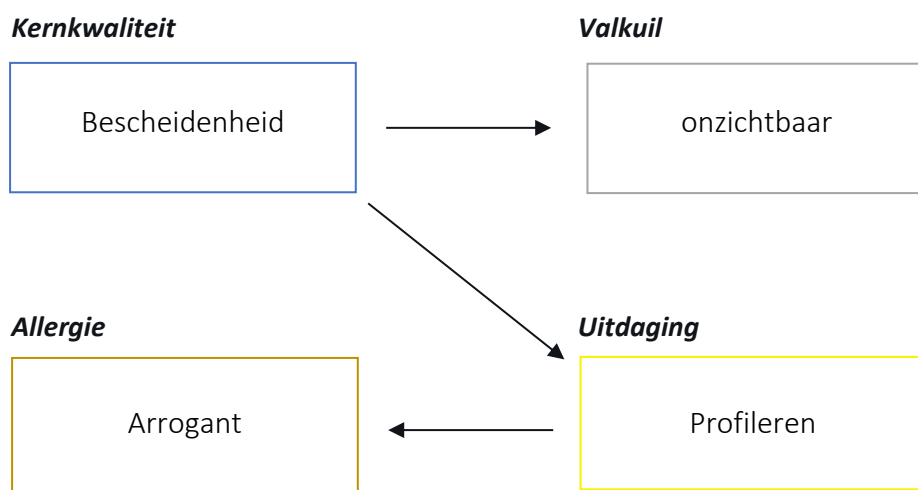


Kernkwadranten

Met het kernkwadrantenmodel van Ofman vergroot je je zelfinzicht door je kwaliteiten, valkuilen, uitdaging en allergieën op een rijtje te zetten. 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, kun 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. Hier onder een voorbeeld.



Het kernkwadrantenmodel

Je kernkwaliteiten zijn onlosmakelijk verbonden met **je persoonlijkheid**. Denk bijvoorbeeld aan de kernkwaliteit 'Behulpzaamheid', maar 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.



Ken je valkuil, ontdek je kernkwaliteit

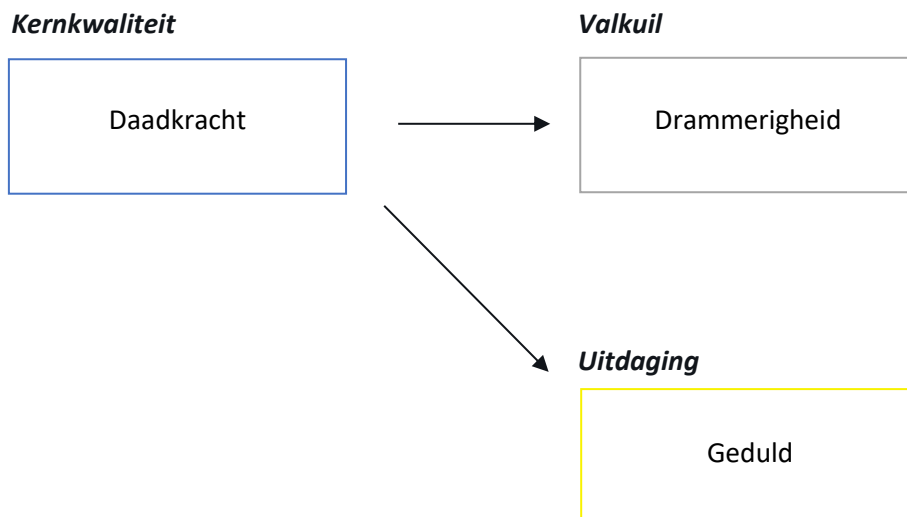
Als je het moeilijk vindt om een kwaliteit van jezelf te noemen, kun je ook de omgekeerde weg bewandelen. Ga eerst na wat je valkuil is, welk verwijt krijg je vaak te horen? Vraag je vervolgens af van welke positieve kwaliteit dit een vervorming is.

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.

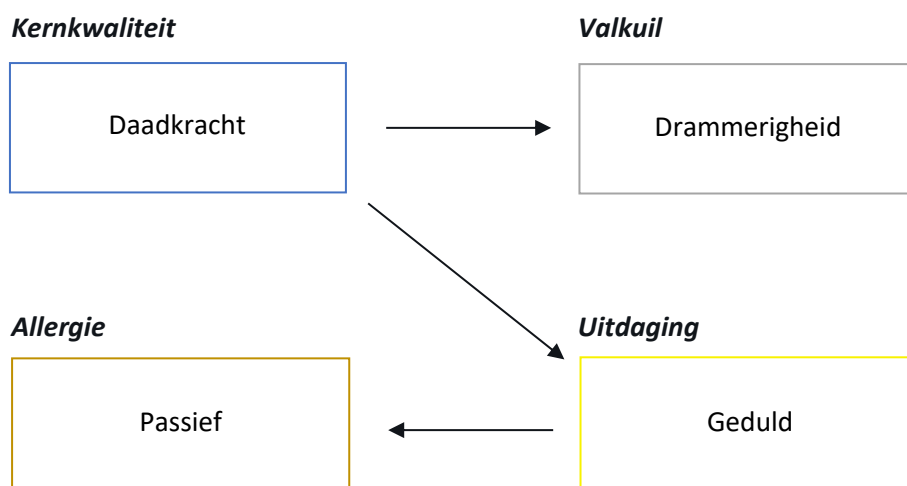
Compenseer je valkuil met een uitdaging

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.



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**.



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.

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?

Kies hieronder je kernkwaliteit.

Ambitius	Gereserveerd	Ordelijk
Accuraat	Gevoelig	Organiserend
Analytisch	Gezagstrouw	Overtuigend
Assertief	Gul	Perfectionistisch
Avontuurlijk	Handig	Positief
Bedachtzaam	Harmonieus	Praktisch
Beheerst	Helder	Prestatiegericht
Behulpzaam	Hoffelijk	Rationeel
Belangstellend	Humoristisch	Relativerend
Bemiddelend	Idealistisch	Respectvol
Bescheiden	Ijverig	Rustig
Beschouwend	Improviserend	Scherpzinnig
Besluitvaardig	Ingetogen	Serieus
Betrokken	Initiatiefrijk	Slagvaardig
Betrouwbaar	Inlevend	Sociaal
Consequent	Innovatief	Spaarzaam
Creatief	Inspirerend	Speels
Daadkrachtig	Intelligent	Spontaan
Diplomatiek	Kalm	Systematisch
Direct	Goed luisterend	Tactvol
Discreet	Relativerend	Tevreden
Doelgericht	Krachtig	Toegewijd
Doorzettend	Kritisch	Vastberaden
Duidelijk	Levendig	Vasthoudend
Eenvoudig	Loyaal	Veelzijdig
Eerlijk	Makkelijk pratend	Verantwoordelijk
Efficiënt	Meegeand	Vernieuwend
Emotioneel	Mild	Verdraagzaam
Empathisch	Moedig	Voor zichzelf opkomend
Energiek	Nauwgezet	Vriendelijk
Enthousiast	Nuchter	Vrolijk
Evenwichtig	Onafhankelijk	Zelfstandig
Extravert	Ondernemend	Zelfverzekerd
Flexibel	Onderscheidend	Zorgeloos
Geduldig	Ontspannen	Zorgvuldig
Gedisciplineerd	Open	Zorgzaam
Gemoedelijk	Oplettend	
Genietend	Optimistisch	

Kies hieronder je valkuil.

Aanmatigend
Aarzelend
Afhankelijk
Afstandelijk
Afwachtend
Afwezig
Agressief
Apathisch
Arrogant
Bazig
Bekrompen
Bemoeizuchtig
Betuttelend
Betweterig
Besluiteloos
Bevooroordeeld
Bot
Breedsprakerig
Brutaal
Bureaucratisch
Chaotisch
Clownesk
Cynisch
Dominant
Drammerig
Eenzelvig
Egoïstisch
Eigenzinnig
Emotieloos
Fanatiek
Forcerend
Gedetailleerd
Gemakzuchtig
Gemeen
Geremd
Gesloten
Goedgelovig
Hebberig
In hokjes denkend
Humeurig

Hysterisch
Impulsief
Indirect
Ingewikkeld
Intolerant
Introvert
Jaloers
Slecht luisterend
Kil
Klagerig
Koppig
Kortzichtig
Kreterig
Langdradig
Dwarsliggend
Losbandig
Loslippig
Lui
Manipulatief
Minachtend
Misleidend
Moedeloos
Naïef
Negatief
Onbeleefd
Onderdanig
Ondoordacht
Ongedisciplineerd
Ongeduldig
Onhandig
Onoprecht
Onrealistisch
Onredelijk
Onrustig
Ontevreden
Onverdraagzaam
Onverschillig
Onvoorzichtig
Onzeker
Onzelfstandig

Opdringerig
Opofferend
Oppervlakkig
Opschepperig
Overbezorgd
Overgevoelig
Overmoedig
Passief
Perfectionistisch
Pessimistisch
Pietluttig
Rebels
Roekeloos
Rusteloos
Saai
Sentimenteel
Slaafs
Slap
Slijmerig
Sloomheid
Slordig
Snel opgevend
Star
Statisch
Streberig
Streng
Stuurloos
Te gezellig
Te kritisch
Traag
Vaag
Verkwistend
Verlegen
Met alle winden
meewaaiend
Wantrouwig
Wispelturig
Zwaarmoedig
Zweverig

Kies hieronder je uitdaging

Ambitieus
Accuraat
Analytisch
Assertief
Avontuurlijk
Bedachtzaam
Beheerst
Behulpzaam
Belangstellend
Bemiddelend
Bescheiden
Beschouwend
Besluitvaardig
Betrokken
Betrouwbaar
Consequent
Creatief
Daadkrachtig
Diplomatiek
Direct
Discreet
Doelgericht
Doorzettend
Duidelijk
Eenvoudig
Eerlijk
Efficiënt
Emotioneel
Empathisch
Energiek
Enthousiast
Evenwichtig
Extravert
Flexibel
Geduldig
Gedisciplineerd
Gemoedelijk
Genietend

Gereserveerd
Gevoelig
Gezagstrouw
Gul
Handig
Harmonieus
Helder
Hoffelijk
Humoristisch
Idealistisch
Ijverig
Improviserend
Ingetogen
Initiatiefrijk
Inlevend
Innovatief
Inspirerend
Intelligent
Kalm
Goed luisterend
Relativerend
Krachtig
Kritisch
Levendig
Loyaal
Makkelijk pratend
Meegaand
Mild
Moedig
Nauwgezet
Nuchter
Onafhankelijk
Ondernemend
Onderscheidend
Ontspannen
Open
Oplettend
Optimistisch

Ordelijk
Organiserend
Overtuigend
Perfectionistisch
Positief
Praktisch
Prestatiegericht
Rationeel
Relativerend
Respectvol
Rustig
Scherpzinnig
Serieus
Slagvaardig
Sociaal
Spaarzaam
Speels
Spontaan
Systematisch
Tactvol
Tevreden
Toegewijd
Vastberaden
Vasthoudend
Veelzijdig
Verantwoordelijk
Vernieuwend
Verdraagzaam
Voor zichzelf opkomend
Vriendelijk
Vrolijk
Zelfstandig
Zelfverzekerd
Zorgeloos
Zorgvuldig
Zorgzaam

Kies hieronder je allergie.

Aanmatigend
Aarzelend
Afhankelijk
Afstandelijk
Afwachtend
Afwezig
Agressief
Apathisch
Arrogant
Bazig
Bekrompen
Bemoeizuchtig
Betuttelend
Betweterig
Besluiteloos
Bevooroordeeld
Bot
Breedspakerig
Brutaal
Bureaucratisch
Chaotisch
Clownesk
Cynisch
Dominant
Drammerig
Eenzelvig
Egoïstisch
Eigenzinnig
Emotieloos
Fanatiek
Forcerend
Gedetailleerd
Gemakzuchtig
Gemeen
Geremd
Gesloten
Goedgelovig
Hebberig
In hokjes denkend
Humeurig

Hysterisch
Impulsief
Indirect
Ingewikkeld
Intolerant
Introvert
Jaloers
Slecht luisterend
Kil
Klagerig
Koppig
Kortzichtig
Kreterig
Langdradig
Dwarsliggend
Losbandig
Loslippig
Lui
Manipulatief
Minachtend
Misleidend
Moedeloos
Naïef
Negatief
Onbeleefd
Onderdanig
Ondoordacht
Ongedisciplineerd
Ongeduldig
Onhandig
Onoprecht
Onrealistisch
Onredelijk
Onrustig
Ontevreden
Onverdraagzaam
Onverschillig
Onvoorzichtig
Onzeker
Onzelfstandig

Opdringerig
Opofferend
Oppervlakkig
Opschepperig
Overbezorgd
Overgevoelig
Overmoedig
Passief
Perfectionistisch
Pessimistisch
Pietluttig
Rebels
Roekeloos
Rusteloos
Saai
Sentimenteel
Slaafs
Slap
Slijmerig
Sloomheid
Slordig
Snel opgevend
Star
Statisch
Streberig
Streng
Stuurloos
Te gezellig
Te kritisch
Traag
Vaag
Verkwistend
Verlegen
Met alle winden
meewaaiend
Wantrouwig
Wispelturig
Zwaarmoedig
Zweverig