

## ***Basisstof kernkwaliteiten***

### ***Wat zijn kernkwaliteiten?***

Kernkwaliteiten zijn volgens bedenker Daniel Ofman 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 wel een aantal van deze kwaliteiten.

### ***Kwaliteiten kunnen ook valkuilen zijn***

Deze 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 zelfverzekerdheid wordt je arrogant.

### ***Valkuilen van een ander: allergieën***

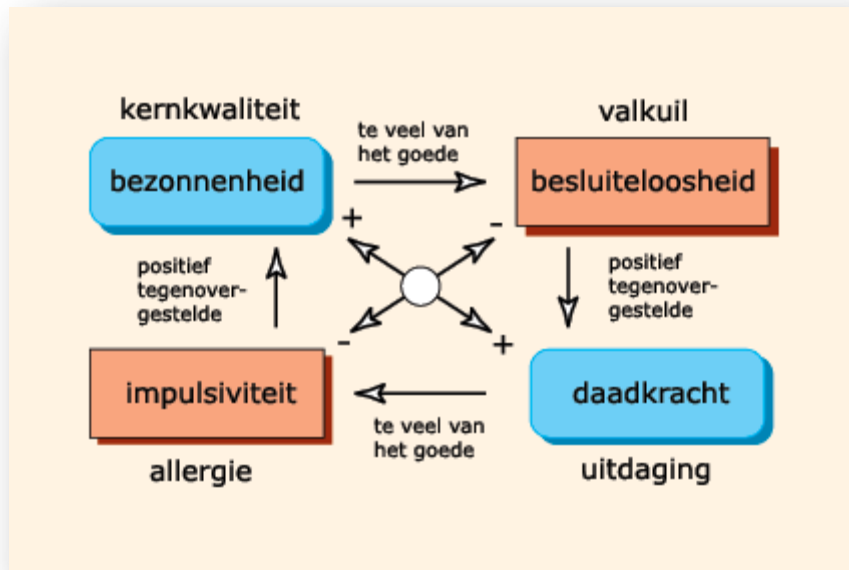
Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Als een ander doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat bij jou irritatie oproepen. Jouw reactie daarop wordt een allergie genoemd. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Als je erg bescheiden bent, kun je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

### ***Van kernkwaliteit naar kernkwadrant***

Zo kun je je eigen kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen opstellen. Dat wordt meestal weergegeven in een figuur. Dit figuur noemen we een kernkwadrant. Dit is het kernkwadrant van de kwaliteit 'daadkracht' van Lisa. Zij wordt vaak geprezen omdat ze 'dingen voor elkaar krijgt'. Maar ze krijgt ook wel eens van haar baas te horen dat ze wel eens wat geduldiger mag zijn. "Je collega komt heus wel met een voorstel, als jij haar niet steeds vóór bent!"



1. Matthijs is ontzettend daadkrachtig. Dat is een kwaliteit.
2. Soms schiet hij daarin door en wordt hij drammerig. Dat is dan zijn valkuil.
3. Zijn uitdaging is het tegenovergestelde van de kwaliteit, in dit geval is dat bijvoorbeeld 'geduld' of 'goed kunnen beschouwen'. Dit is een belangrijk inzicht dat Matthijs goed moet verkennen. Hij moet nadenken over zijn eigen ontwikkeling. Hoe hij zijn uitdaging benoemt is geen taalkundige kwestie. 'Geduldig' zijn is echt iets anders dan 'afwachtend'.
4. Aan zijn kwaliteit is ook een allergie verbonden, dat is als iemand doorschiet in de kwaliteit die zijn uitdaging is, geduld dus. In dit geval is haar allergie passiviteit / geen initiatief nemen.

#### **Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?**

Onderstaande lijst geeft een aantal voorbeelden van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het mooiste is natuurlijk om ze bij jezelf te ontdekken en er een kernkwadrant van te maken. Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

- 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 doe ik 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?