



Een goede manier om je sterke en je zwakke punten helder te krijgen, is om je kernkwaliteiten en kernkwadranten in kaart te brengen. Dit is een veelgebruikte, heldere en toegankelijke methode die je ook kunt gebruiken om conflicten met anderen te analyseren.

● KERNKWALITEITEN EN KERNKWADRANTEN

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 zelfvertrouwen word je arrogant.

Valkuilen van een ander: allergieën

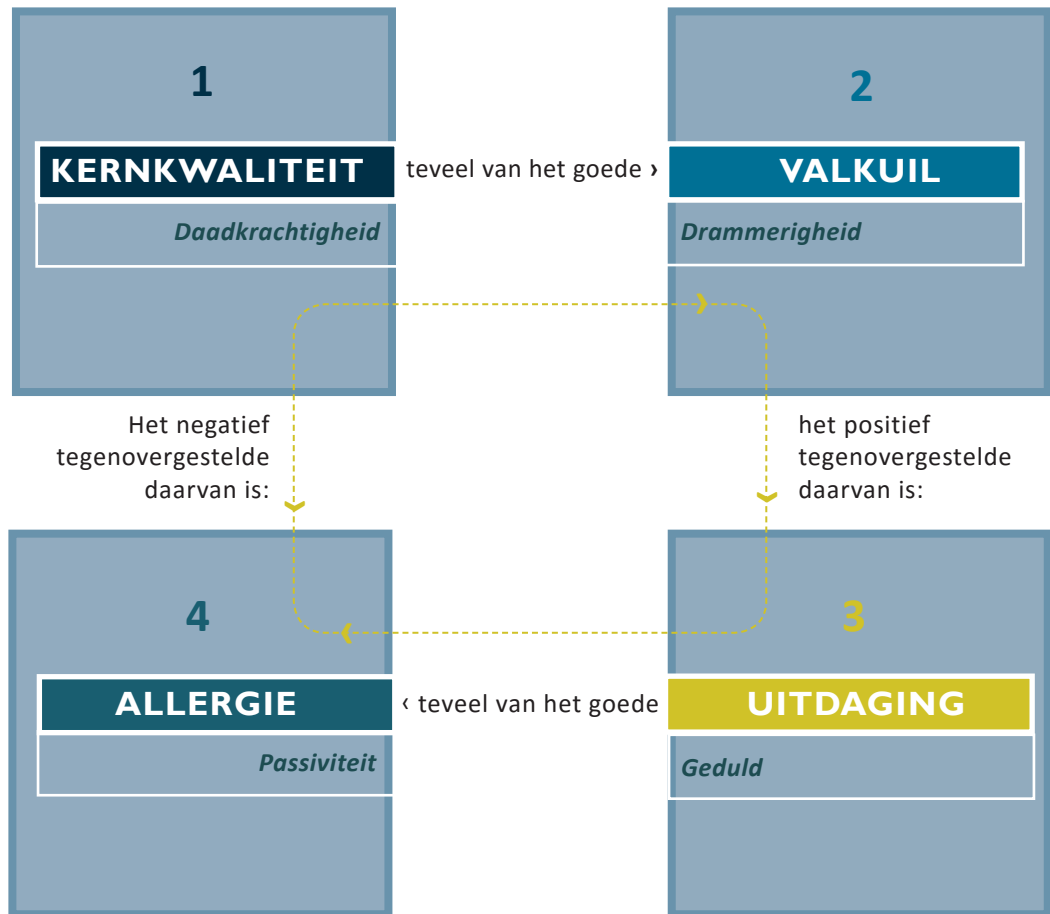
Zoals iedereen kernkwaliteiten heeft, heeft ook iedereen valkuilen. Als een ander doorschiet in een bepaalde kwaliteit, kan dat bij jou irritatie oproepen. Jouw reactie daarop wordt een allergie genoemd. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Als je erg bescheiden bent, kun je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

Van kernkwaliteit naar kernkwadrant

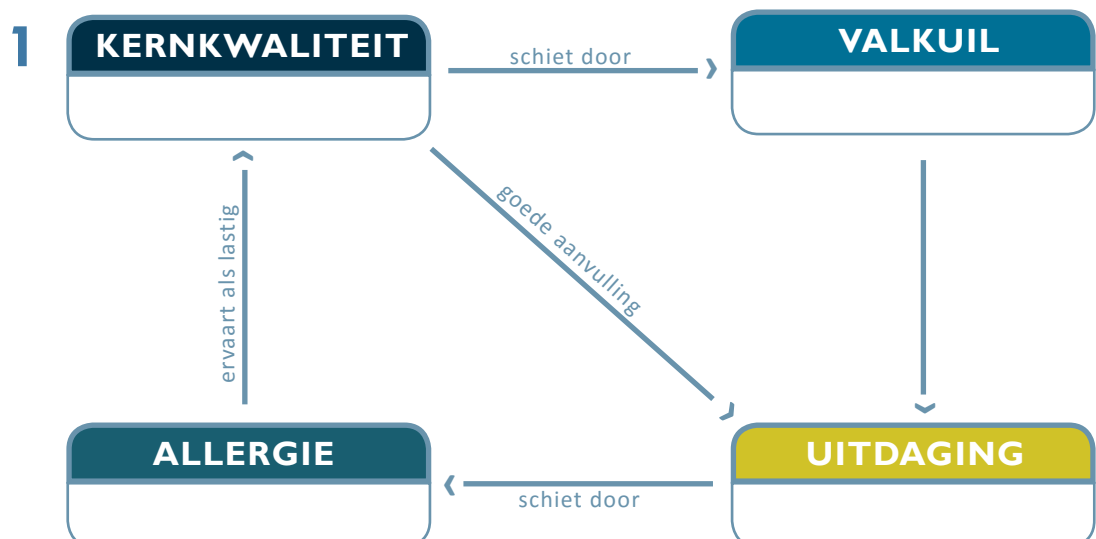
Zo kun je je eigen kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen opstellen. Dat wordt meestal al weergegeven in een figuur. Dit figuur noemen we een kernkwadrant. Dit is het kernkwadrant van de kwaliteit 'daadkracht' van Lisa. Zij wordt vaak geprezen omdat ze 'dingen voor elkaar krijgt'. Maar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



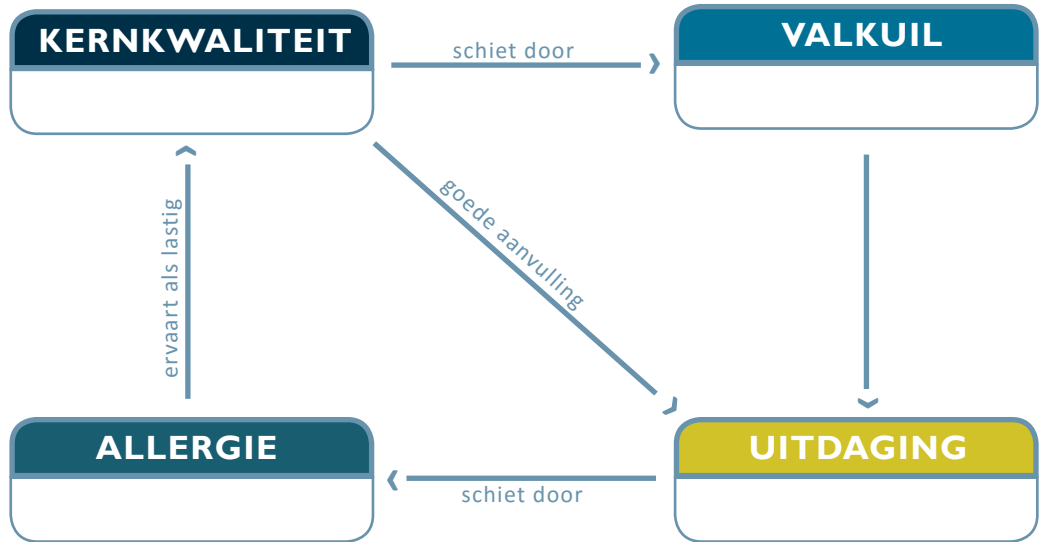
- 1 Lisa is ontzettend daadkrachtig. Dat is een kwaliteit.
- 2 Soms schiet ze daarin door en wordt ze drammerig. Dat is dan haar valkuil.
- 3 Haar uitdaging is het tegenovergestelde van haar kwaliteit 'daadkrachtigheid', in dit geval is dat 'geduld' of 'goed kunnen beschouwen'.
- 4 Aan haar kwaliteit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

Stel je eigen kwadranten op

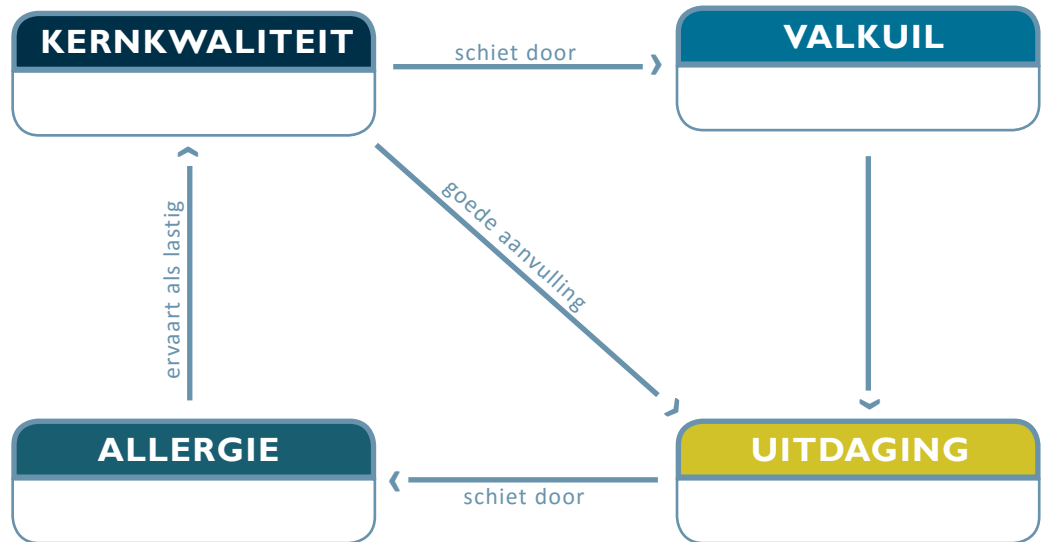
Stel net als Lisa ook eens een aantal kwadranten op van je kernkwaliteiten. Je kunt gebruiken maken van de bijgevoegde lijst met kwaliteiten en valkuilen.



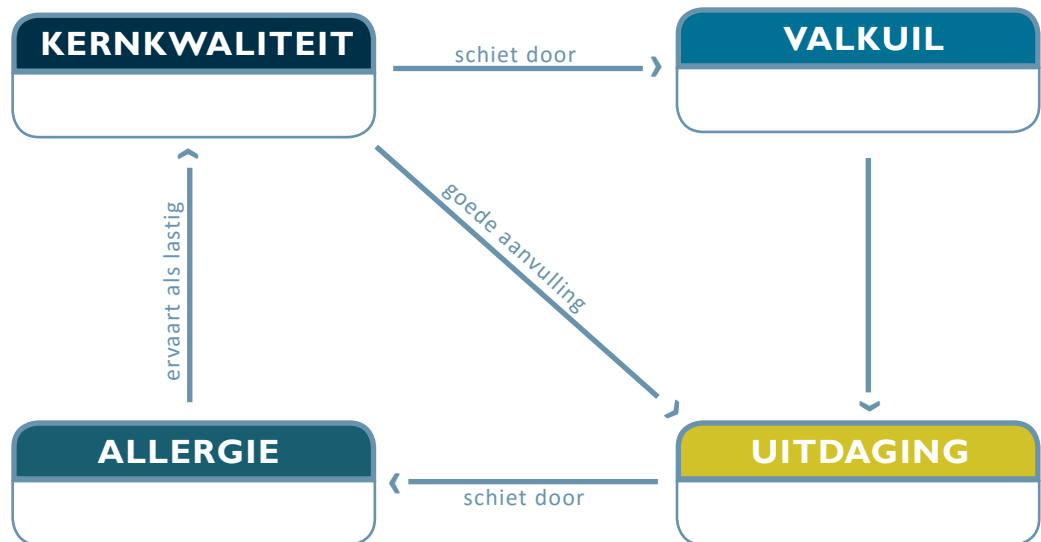
2



3



4



● PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN EN KWALITEITEN LIJST MET VALKUILEN

Deze lijst bevat eigenschappen, kwaliteiten en valkuilen die je kunt gebruiken als input voor eigen ontwikkelpunten, en die van anderen.

Maar je kunt deze lijst met persoonlijke eigenschappen en kwaliteiten natuurlijk ook gebruiken voor op je cv, bij een sollicitatie, voor feedback of bij een beoordelingsgesprek.

Valkuilen Iedere eigenschap en persoonlijke kwaliteit heeft zijn valkuil. Je kunt valkuilen nog het beste vergelijken met slechte eigenschappen. Een valkuil is dan ook een eigenschap of kwaliteit die je te veel, of als destructief talent, inzet en laat zien.

Een kwaliteit wordt automatisch een valkuil als je er het woord 'te' voorzet (behalve dan bij 'te'vreden). Een valkuil kun je ook zien als een uitdaging om aan te werken, zodat het weer een kwaliteit kan worden.

Persoonlijke eigenschappen & kwaliteiten › Valkuilen (slechte eigenschappen)

A anpassingsvermogen › Wispelturig / met alle winden meewaaïen	K rachtig › Agressief Kritisch Achterdochtig
Aanwezig Opdringerig	L ef › Onvoorzichtig Leiden Domineren
Accuraat Pietje precies	Loyaal Onderdanig
Ambitueus Veeleisend	Losheid Chaotisch
Analytisch Gevoelsarm	Luisteren Passief zijn
Assertief Agressief	
Avontuurlijk Risicovol	M eerwerken › Jaknikker Meelevendheid Medelijden
B edachtzaam › Aarzelend	N ieuwsgierig › Opdringerig Behoedzaam Te voorzichtig Behoudend Te conservatief Behulpzaam Opoffering
Belangstellend Opdringerig	Nauwkeurig Perfectionistisch Net Smetteloo
Bescheiden Onzichtbaar	Nuchter Afstandelijk
Betrouwbaar Gewoon	O bjectief › Geen mening Bondig Ongenuanceerd / te weinig details
C ommunicatief › Teveel praten / weinig ruimte laten voor anderen	Onafhankelijk Afstandelijk Onbaatzuchtig Filantropisch Ongedwongen Lui
Concurrerend Overheersend	Openhartig Te open zodat er misbruik gemaakt kan worden
Confronteren Kwetsen	Optimistisch Naïef
Consequent Star	Ordelijk Smetteloo
Creatief Chaotisch	Overtuigend Opdringend
D aadkrachtig › Drammerig	P ragmatisch › Slordig Dapper Overmoedig Degelijk Vastgeroest Procedureel Pietje precies

Diplomatiek	Voorzichtig / geen eigen mening	Realistisch	Onverschillig
Direct	Bot / brutaal / arrogant	Relaxed	Passief
Discipline	Star	Ruimdenkend	Grenzeloos
Doelgericht	Hardnekkig	Rustig	Verlegen
Doortastend	Bot		
Eenvoudig	Simpel / onbenullig	Scherpzinnig	Kwetsend
Eerlijk	Braaf	Sceptisch	Wantrouwend
Eigenzinnig	Onbereikbaar / Geen rekening houden met anderen	Serieus	Saai
Empathie	Teveel inleven in de gevoelens van anderen	Snel	Ongeduldig
Enthousiast	Impulsief	Spaarzaam	Krenterig
Ernstig	Onverbiddelijk / te serieus	Spontaan	Impulsief
Evenwichtig	Eentonig	Spraakzaam	Niet luisteren
		Standvastig	Star
		Stijlvol	Over elegant
		Stil	Onbenaderbaar / gesloten / verlegen
		Stipt	Te punctueel
		Streng	Dogmatisch / kwetsend
Flexibel	Chaotisch	Tactvol	Geen stelling nemen
Formeel	Star	Teamspeler	Onopvallend
		Temperamentvol	Heetgebakerd
Gedreven	Fanatiek	Veeleisend	Drammerig
Geduldig	Passief	Verantwoordelijk	Overbelast raken / geen nee kunnen zeggen
Gehoorzaam	Slaafs		
Gereserveerd	Afstandelijk	Verdraagzaam	Conflict vermijdend
Gevoelig	Sentimenteel	Volgzaam	Meelopen
Gul	Verkwistend	Voorzichtig	Ontwijkend
		Vriendelijk	Braaf
		Vrijgevig	Grenzeloos
		Vrolijk	Manisch
Hartelijk	Overdreven	Weloverwogen	Twijfelen
Hardnekkig	Fanatiek	Wilskrachtig	Koppig
Helpen	Opdringen		
Hoffelijk	Vleierig		
Humor	Ironie		
Ijverig	Fanatiek	Zakelijk	Afstandelijk
Improvisatie	Chaos	Zelfredzaam	Kluizenaar
Impulsief	Ongeremd	Zelfstandig	Einzelgänger
Initiatief	Haantje de voorste	Zelfverzekerd	Arrogant
Inlevingsvermogen	Te empathisch / het gevoel van de ander overnemen	Zorgvuldig	Pietluttig
		Zorgeloos	Roekeloos
Inspirerend	Overheersend	Zorgzaam	Betuttelend