**Kernkwadranten van Ofman**

**kernkwaliteit**

**valkuil**

 **teveel van**

 **het goede**

 **Negatief tegenovergestelde**

 **positief tegenovergestelde**

 **teveel van**

 **het goede**

**a**

**llergie**

**uitdaging**

.

# Kernkwaliteiten

*Kernkwaliteiten* zijn eigenschappen die tot de kern van een persoon behoren. Het zijn specifieke sterktes die iemand kenmerken, het zijn die specifieke sterktes waardoor we dadelijk aan een bepaald iemand denken (wat waarderen anderen bij mij, wat vind ik bij anderen vanzelfsprekend, wat vind ik van mezelf heel gewoon?). Als je de kernkwaliteit te veel gaat inzetten wordt het een *valkuil* (wat verwijten anderen mij soms, wat van mezelf spreek ik soms goed?). Een *uitdaging* is het positief tegenovergestelde van de valkuil (wat mis ik bij mezelf, wat bewonder ik in anderen, wat wensen anderen me vaak toe?). Wanneer je deze uitdaging echter te veel gaat toepassen dreig je een *allergie* te creëren, zodat anderen hierdoor geïrriteerd raken (wat raden mensen me aan te relativeren, wat verafschuw ik in mezelf en in anderen?).

Tracht voor jezelf een 4-tal kernkwaliteiten in bijgevoegd schema te plaatsen.

Als hulp hierbij doen we eerst de volgende oefening:

1. Beeld je 3 mensen in met wie niet zo goed overweg kan. Schrijf indien nodig deze namen op als hulpmiddel. Tracht alvast na te gaan waarom je met deze mensen niet goed kan opschieten.
2. Benoem het gemeenschappelijke kenmerk dat je bij deze 3 mensen irriteert.
3. Formuleer wat je irriteert in deze 3 mensen als een positieve kwaliteit.
4. Beoordeel nu van jezelf of je deze kwaliteit zelf in voldoende mate bezit.

1

Kernkwaliteiten

+ anderen waarderen mij om

+ ik vind het heel gewoon om

+ van anderen eis ik dat

+ in anderen stimuleer ik

Valkuilen

 ­ 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

Uitdagingen

+ ik mis in mijzelf

+ in anderen bewonder 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 in harmonie te zijn met mijzelf is

Allergieën

 ­ in anderen minacht ik

 ­ ik word moedeloos van

­ ik word woedend om
­ bij anderen kan ik niet tegen

Voorbeelden

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteit** | **Valkuil** | **Allergie** | **Uitdaging** |
| Aanpassingsvermogen | Onderdanigheid | Dictatoriaal | Initiatief |
| Analytisch | Gevoelsarm | Sentimenteel | Gevoelig |
| Behoedzaamheid | Besluiteloosheid | Onbezonnenheid | Slagvaardigheid |
| Behulpzaam | Opoffering | Egoïsme | Autonomie |
| Bescheidenheid | Onzichtbaarheid | Arrogant | Profileren |
| Betrouwbaar | Saai | Arbitrair | Innovatief |
| Bondigheid | Ongenuanceerd | Langdradig | Tact |
| Consequent | Star | Met alle winden meewaaien | Flexibel |
| Creativiteit | Chaos | Bureaucratie | Discipline |
| Daadkracht | Drammerigheid | Passiviteit | Geduld |
| Diplomatie | Afstandelijkheid | Arrogantie | Confronteren |
| Empathie | Sentimenteel | Afstandelijkheid | Beschouwen |
| Enthousiasme | Impulsiviteit | Pessimisme | Realisme |
| Eerlijkheid | Botheid | Manipulatie | Tact |
| Flexibiliteit | Zwabberigheid | Dogmatisch | Standvastigheid |
| Gedrevenheid | Fanatisme | Passiviteit | Nuchterheid |
| Gedisciplineerd | Starheid | Chaos | Flexibiliteit |
| Geduldig | Passief | Drammerig | Daadkrachtig |
| Gehoorzaam | Slaafs | Eigenzinnig | Autonoom |
| Gereserveerdheid | Afstandelijkheid | Arrogantie | Zelfverzekerdheid |
| Gevoeligheid | Opgefokt | Kilheid | Gereserveerdheid |
| Gul | Verkwistend | Krenterig | Verstandig |
| Improvisatie | Chaos | Onverbiddelijkheid | Doeltreffendheid |
| Inlevingsvermogen | Opoffering | Nonchalance | Loslaten |
| Krachtig | Agressief | Passief | Terughoudend |
| Luisteren | Passiviteit | Dominant | Assertiviteit |
| Nauwkeurigheid | Perfectionisme | Chaos | Flexibiliteit |
| Nuchterheid | Afstandelijkheid | Zweverigheid | Meelevendheid |
| Ontvankelijkheid | Afwachtend | Ongenuanceerdheid | Stelling nemen |
| Optimistisch | Naïviteit | Pessimisme | Alert |
| Overtuigen | Fanatiek | Laisser-fair | Hulpvaardig |
| Realisme | Onverschilligheid | Naïviteit | Openhartigheid |
| Rust | Traagheid | Opgefokt | Energiek |
| Stiptheid | Opgefokt | Gemakzucht | Relaxedheid |
| Verantwoordelijkheid nemen | Overbelast raken | Slachtoffer | Hulp vragen |
| Verdraagzaamheid | Conflict vermijdend | Ongenaakbaarheid | Strijdlust |
| Vriendelijk | Braafheid | Genadeloosheid | Lef |
| Vrijgevig | Grenzeloos | Egoïsme | Grenzen stellen |
| Zelfstandig | Eenzaam | Afhankelijk | Teamwerk |
| Zelfverzekerd | Arrogant | Middelmatig | Bescheiden |
| Zorgvuldig | Pietluttigheid | Nonchalance | Losheid |
| Zorgzaamheid | Betutteling | Onverschilligheid | Loslaten |