

Kernkwaliteiten, inzicht in eigen ergernissen (allergie) en persoonlijke eisen (kernkwaliteit)

De kernkwadranten theorie is ontwikkeld door [Daniel Ofman](#)

Wat zijn kernkwaliteiten?

Kernkwaliteiten zijn die kenmerken die een persoon uniek maken, zij vormen de kern van een persoon. Het zijn die eigenschappen waarvan de persoon zelf denkt dat iedereen dat kan. Voorbeelden van kernkwaliteiten zijn daadkracht, zorgzaamheid, zorgvuldigheid, moed, ontvankelijkheid, inlevingsvermogen en flexibiliteit.

Teveel van de kwaliteit: de valkuil

Iedere kernkwaliteit heeft zowel een positief als een negatief aspect. Het negatieve aspect wordt ook wel de valkuil genoemd. De valkuil is niet zozeer het tegenovergestelde van de kernkwaliteit maar meer dat wat er gebeurt als er een teveel van de kernkwaliteit wordt aangewend. Het blijkt dat iemand zijn kernkwaliteiten meer en meer inzet naar mate die persoon een situatie als moeilijk ervaart. De kernkwaliteit kan dan als het ware doorschieten waardoor iemands kracht juist zijn zwakte wordt. Zo kan een kernkwaliteit 'daadkracht' doorschieten in 'drammerigheid'. De omgeving heeft vaak niet zoveel moeite om iemands valkuil te herkennen, zij uiten dit in de vorm van 'jij bent ook altijd zo ...'. De persoon krijgt als het ware een etiket opgeplakt of dit nu terecht is of niet. Valkuilen horen bij kernkwaliteiten, ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Het tegenovergestelde van de kwaliteit: de uitdaging

Een persoon heeft naast kernkwaliteiten en valkuilen ook een uitdaging. De uitdaging is het positief tegenovergestelde van de valkuil. Met andere woorden dat wat men zoekt en waardeert in andere mensen, dat wat een aanvulling is op de eigen kernkwaliteit. Bij de valkuil 'drammerigheid' hoort bijvoorbeeld de uitdaging 'geduld'. In de praktijk streven we ernaar om een balans te vinden tussen kernkwaliteiten en uitdagingen. De uitdaging remt de kernkwaliteit zodanig dat je niet in de valkuil valt. Een teveel van uitdaging leidt echter tot iemands allergie.

Teveel van de uitdaging: de allergie

Iemands allergie vormt vaak een bron van conflicten tussen mensen en hun omgeving. Conflicten, spanningen en irritaties ontstaan meestal door een gebrek aan inzicht in iemands kwaliteiten en de bijbehorende vervormingen (valkuil, uitdaging). Het probleem is dat de meeste mensen allergisch blijken te zijn voor een teveel van de eigen uitdaging. Hoe meer men in een ander met de eigen allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat men in zijn eigen valkuil belandt. Terug naar het voorbeeld, iemand met de kernkwaliteit daadkracht loopt het risico nog harder te gaan drammen, terwijl hij de andere persoon verwijt passief te zijn. Zo ontstaan er vicieuze cirkels waarbij beide personen het risico lopen in een uitzichtloos conflict te belanden.

Wat kan ik hiermee?

Afhankelijk van hoe je in elkaar steekt kun je ervoor kiezen om eens rustig na te denken over je eigen kwaliteiten. Je kunt ook op internet zoeken naar testen waarmee je je kernkwaliteiten kunt vaststellen, sommigen daarvan zijn gratis, anderen vereisen een facebook like of iets vergelijkbaar.

Vind je het concept enorm interessant dan zijn er cursussen om je verder in de kernkwadranten te verdiepen, boeken en artikelen. Doe vooral wat bij je past.

Jouw kernkwaliteiten zijn:

