



Bijlage MeMosnaQ 20: Kernkwadrant

Kernkwaliteiten en kernkwadranten

Mirror, mirror, on the wall

Iedereen heeft sterke kanten, kwaliteiten. Het mysterieuze aan die kwaliteiten is dat je ze vaak zelf niet ziet. Ze zitten in je **blinde vlek**. Je denkt: "Dat ik dit goed kan is toch vanzelfsprekend? Dat kan toch iedereen?" Nope. Je overschat de mate waarin anderen op je lijken.

Om je (werkend) leven vorm en inhoud te geven, is het goed eens lang in de spiegel te kijken. Om te ontdekken waar je sterk in bent. Dat kun je doen door **testen** te maken. Een andere manier is om een kernkwadrant of twee (of drie of veertig) te leggen.





Wat is een kernkwadrant?

Het kernkwadrant is een model, ontwikkeld door Daniel Ofman, dat inzicht kan brengen in welke kwaliteiten je nu eigenlijk hebt. En ook in welke valkuilen, uitdagingen en allergieën met je sterke kanten samenhangen. Heb je een hekel aan die ene drammerige collega? Kan best dat drammerigheid een allergie voor je is, omdat je zelf zo meegaand als een lammetje bent.

Voorbeeld van hoe het kwadrant werkt:

Iedereen weet, dat jij **daadkrachtig** (*kernkwaliteit*) bent. Je vat de koe bij de horens. And then some. Onder druk wil jij nog wel eens doorschieten in dat doorpakken. Dan duw je de boel redelijk rücksichtslos door, en verwijt men je dat aan het **forceren** (*valkuil*) bent. Je zou er goed aan doen om een beetje **geduld** (*uitdaging*) te ontwikkelen. Maar dat vind je lastig, want als je ergens een hekel aan hebt, is het wel dat **passief** (*allergie*) gedoe van anderen.

Dit zijn de belangrijkste punten van het model:

-  volgens Ofman heeft iedereen van nature kwaliteiten (daar zit wat in, toch?)
-  een kernkwadrant is een schematische voorstelling van hoe verschillende eigenschappen in jezelf en in anderen zich verhouden
-  een kernkwadrant kan zo inzicht bieden in jouw sterke kanten
-  **kernkwaliteit:**
 - dit is een eigenschap die jij bezit
 - waar jij van denkt dat iedereen het kan
 - die anderen in jou waarderen
 - die je niet 'uit' kunt zetten (maar wel verborgen kunt houden als de omgeving er niet op zit te wachten)
 - en wat jij bij anderen als vanzelfsprekend verwacht



valkuil:

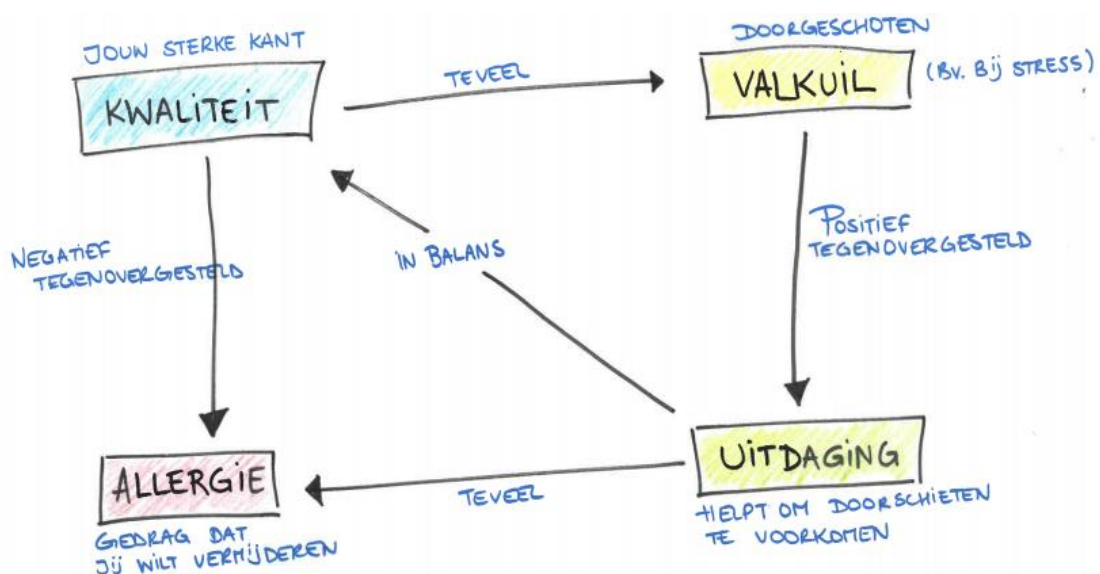
- o je sterke kant in de doorgeschoten vorm
- o die je neigt te rechtvaardigen bij jezelf
- o dat wat jou soms wordt verweten
- o maar wat jij bij anderen door de vingers ziet
- o en hoewel gedrag dat bij deze valkuil succesvol kan zijn (een doel is bereikt)
- o kost het je veel energie

uitdaging:

- o het positief omgekeerde van je valkuil
- o de eigenschap die je bij jezelf mist
- o die je zou kunnen ontwikkelen om meer in balans te komen
- o die anderen je toewensen
- o en die jij in anderen bewondert

allergie:

- o oef, hier zit de ergernis of het onbegrip en het vermijden
- o want het is de doorgeschoten variant van jouw uitdaging, in een ander (waar je een allergische reactie op hebt)
- o het negatief tegenovergestelde van je kwaliteit
- o wat je in jezelf zou verafschuwen
- o dat wat je in anderen minacht
- o waardoor jij in je valkuil kunt schieten
- o maar wat je effectiever kunt gebruiken als alarmbel (welke uitdaging ligt hier ook alweer voor mij?)
- o voorbeeld: Wat een egoïstische vent is dat toch! Pfff, vermoeiend, ik merk dat ik in zijn buurt mezelf nog meer wegcijfer. Mijn kwaliteit is dat ik veel voor anderen wil doen, maar mijn uitdaging is om meer voor mezelf op te komen.









Oefening

Pak een a4tje. Kalk er een horizontale en een verticale streep op die elkaar kruisen. Je hebt nu een **vel papier met 4 vlakken**. Vlak 1 is de kernkwaliteit, vlak 2 de valkuil, vlak 3 de uitdaging, en vlak 4 de allergie.

Hulpzinnen:

-  kernkwaliteit, vlak 1:
 - wat anderen in mij waarderen...
 - wat ik bij anderen vanzelfsprekend verwacht..
 - wat ik in mezelf maar gewoon vind...
-  valkuil, vlak 2:
 - wat ik in anderen bereid ben door de vingers te zien...
 - wat anderen mij soms verwijten...
 - wat ik in mezelf geneigd bent te vergoelijken...
-  uitdaging, vlak 3:
 - wat ik in mezelf mis...
 - wat ik in anderen bewonder...
 - wat anderen mij toewensen...
-  allergie, vlak 4:
 - waar ik in anderen een hekel aan heb...
 - wat anderen mij aanraden te relativeren...
 - wat ik in mezelf zou verafschuwen...

Lees nu de hulpzinnen per vlak voor jezelf op. Let op, beginnen met je kernkwaliteit is moeilijk. Die is niet zo makkelijk te zien van jezelf. Maar je allergieën (aaaargh grmbl grmbl snuif pffff) die zijn niet moeilijk op te roepen. Denk maar aan die ene tuttebel, of die eikel.

Dus, begin eerst maar met vlak 4, met een allergie. Schrijf op wat in je op komt na het lezen van de hulpzinnen. Vul de anderen vakken ook in, door het lezen van de hulpzinnen, maar ook door goed te kijken wat tegenovergesteld is aan elkaar, en wat een doorgeschoten variant is van een goede eigenschap.

Heb je een kwadrant in gevuld? Beschrijf nog eens in eigen woorden hoe je de kernkwaliteit, de valkuil, de uitdaging en de allergie bij jezelf herkent. Bedenk voorbeelden. Beschrijf de eigenschappen in woorden die krachtig weerklinken in je.



Zelfcompassie en compassie voor anderen

Heb je een paar kernkwadranten gelegd voor jezelf? Mooi. Je hebt meer **inzicht** in jezelf. Je kunt je eigen imperfecties zien. Je sterke kanten. Eigenlijk is dit een mooi model om alle onderdelen van het kwadrant te erkennen. Deze eigenschappen horen allemaal bij je.

Dat is een mooie insteek om jezelf te **accepteren** zoals je bent. Dus met je kwaliteiten en uitdagingen, maar zeker ook met je valkuilen en je allergieën. Zelfcompassie, hé hoi! Een beetje aardig voor jezelf zijn biedt ruimte voor ontspanning en ook voor groei.

Het kernkwadrantenmodel is ook een goed startpunt om wat meer te accepteren van een ander. Kun je zien dat onder de eigenschap van die tuttebel op links of die eikel op rechts een sterke kant zit? En dat die ander misschien wel doorgeschoten is geraakt in die kwaliteit? Misschien heeft diegene wel stress of ervaart hij of zij druk vanuit haar omgeving? Wie weet.

Samengevat

Leg eens een kwadrantje voor jezelf. Het is een goede manier om je eigen sterke kanten te ontdekken. En ook die van anderen. Je houdt er meer inzicht aan over. En nog mooier: er zit een kans op zelfcompassie en compassie voor anderen in. Onthoud maar: waar je een hekel aan hebt bij een ander, is waarschijnlijk te veel van iets moois waar jijzelf heel veel baat bij zou hebben.



TIP Via Opgroeien in Brussel kan je “Het kernkwadrantenspel” ontlenu. Vraag het gerust aan je regionale ondersteuner.

Bronnen:

Jennifer Wetsteijn [website]. (13 juni 2017). *Het vinden van je kernkwaliteit(en)*. Geraadpleegd op 8 januari 2019 via <https://positiepsychologie.nl/oefening-kernkwaliteit/>

Indien je ondersteuning of begeleiding wenst bij deze MeMosnaq, kan je altijd contact opnemen met je regionale ondersteuner.



Om te gebruiken met je team

