

# E Kernkwadrant

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

Wat is een kernkwadrant?

Het kernkwadrant is een model dat werd ontwikkeld door Daniel Ofman. Met dit model kan jeinzicht krijgen in de kwaliteiten die je hebt. En je leert meteen ook 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 pakt zaken meteen aan, bent heel actiegericht. Onder druk gebeurt het wel eens dat je doorschiet in dat aanpakken. Dan heb je de neiging om de dingen door te duwen. Soms 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
- Een kernkwadrant is een schematische voorstelling van hoe verschillende eigenschappen in jezelf en in anderen zich verhouden
- Een kernkwadrant kan zo inzicht bieden in je sterke kanten

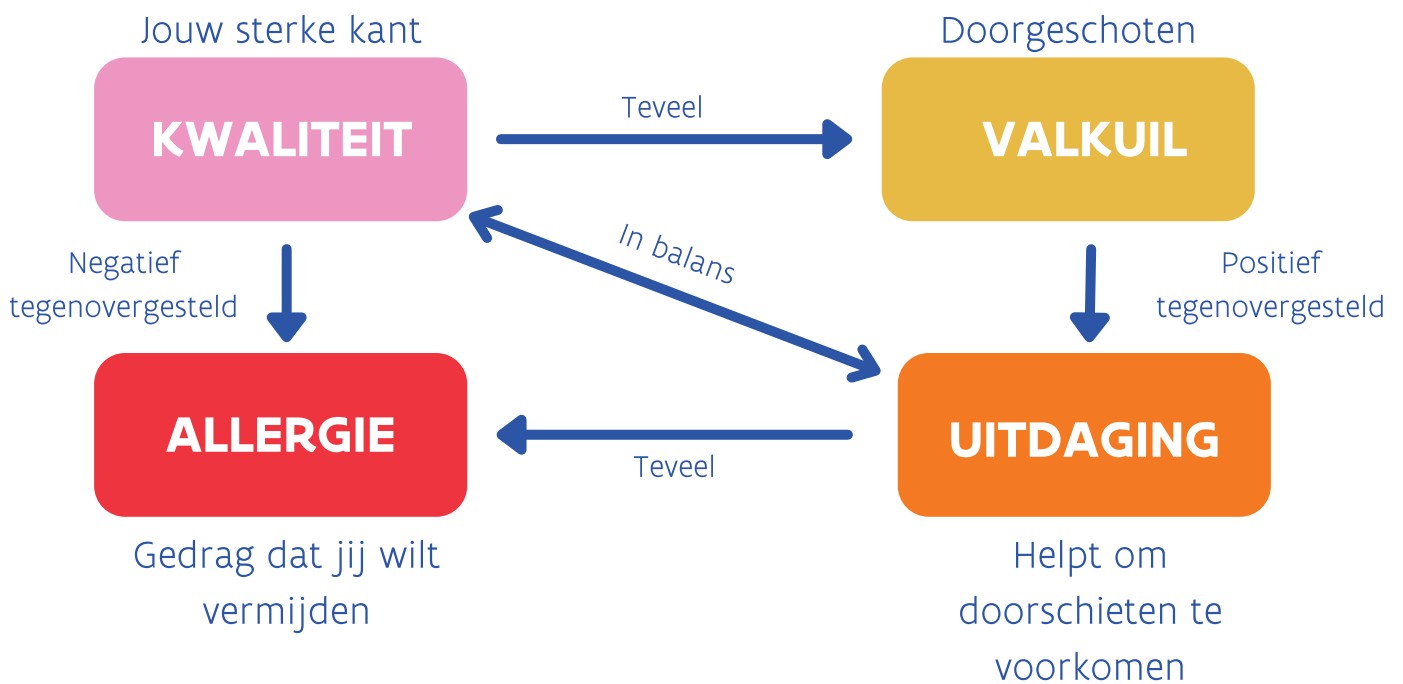


- (Kern)kwaliteit:
  - Dit is een eigenschap die jij bezit
  - Waarvan jij denkt dat iedereen het kan
  - Die anderen in jou waarderen
  - Die je niet 'uit' kunt zetten (maar wel verborgen kunt houden als de omgeving er niet op zit te wachten)
  - En wat jij bij anderen als vanzelfsprekend verwacht
  - Voorbeeld: je bent heel bescheiden. Je loopt niet met jezelf te koop. Je vindt het vanzelfsprekend dat je dagelijks zoveel dingen goed doet en daar geen erkenning voor krijgt.
- Valkuil:
  - Je sterke kant in de doorgesloten vorm
  - Die je neigt te rechtvaardigen bij jezelf
  - Dat wat jou soms wordt verweten
  - Maar wat jij bij anderen door de vingers ziet
  - En hoewel gedrag dat bij deze valkuil succesvol kan zijn (een doel is bereikt)
  - Kost het je veel energie
  - Voorbeeld: doordat je bescheiden bent, waardeer je jezelf soms niet voldoende. Je ziet je eigen kwaliteiten en prestaties niet. Je vindt anderen daardoor beter dan jezelf en je cijfert jezelf weg in een groep. Je durft je mening niet te geven.
- Uitdaging
  - Het positief omgekeerde van je valkuil
  - De eigenschap die je bij jezelf mist
  - Die je zou kunnen ontwikkelen om meer in balans te komen
  - Die anderen je toewensen
  - En die jij in anderen bewondert
  - Voorbeeld: je bewondert zelfzekere of assertieve mensen die zich durven tonen in een groep, die hun mening (op een respectvolle manier) wél durven uiten. Jouw uitdaging is om jezelf meer te waarderen of meer voor jezelf te durven opkomen.



- Allergie:

- Hier zit de ergernis of het onbegrip en het vermijden
- Want het is de doorgeschoten variant van jouw uitdaging, in een ander (waarop je een allergische reactie hebt)
- Het negatief tegenovergestelde van je kwaliteit
- Wat je in jezelf zou verafschuwen
- Dat wat je in anderen minacht
- Waardoor jij in je valkuil kunt schieten
- Maar wat je effectiever kunt gebruiken als alarmbel (welke uitdaging ligt hier ook alweer voor mij?)
- Voorbeeld: Je kan je irriteren aan en arrogante persoon in een groep. Iemand die stoeft over zijn eigen kwaliteiten en prestaties. Dat vind je vermoeiend. Je merkt dat je in zijn buurt jezelf nog meer wegcijfert.



## OEFENING

Pak een A4-blad. Verdeel het in vier vlakken door er een horizontale en een verticale streep op te tekenen die elkaar kruisen. Vlak 1 is de kernkwaliteit, vak 2 de valkuil, vak 3 de uitdaging, en vak 4 de allergie.

### Hulpzinnen:

- Kernkwaliteit, vak 1:
  - Wat anderen in mij waarderen...
  - Wat ik bij anderen vanzelfsprekend verwacht..
  - Wat ik in mezelf maar gewoon vind...
- Valkuil, vak 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, vak 3:
  - Wat ik in mezelf mis...
  - Wat ik in anderen bewonder...
  - Wat anderen mij toewensen...
- Allergie, vak 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 die zijn niet moeilijk op te roepen.

Schrijf op wat in je op komt na het lezen van de hulpzinnen. Vul de andere vakken ook in. Dit doe je eveneens door de hulpzinnen te lezen, maar ook door goed te kijken naar 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 ziet je eigen imperfecties en je sterke kanten.

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

### Bronnen:

Wetsteijn, J., (2021). Hoe ontdek je waar je echt goed in bent? Geraadpleegd op 19 april 2021 via <https://positiepsychologie.nl/oefening-kernkwaliteit/>

