MENTAL FEEDBACK

AAN DE HAND VAN ‘KERNKWALITEITENKWADRANT’

Een kernkwadrant bestaat uit ‘kernkwaliteiten’, ‘valkuilen’, ‘uitdagingen’ en ‘allergieën’.

Stap 1:

Beantwoord de volgende 4 vragenlijstjes, zonder eerst verder te lezen.

Welke eigenschappen vind ik in mijzelf gewoon?

Welke eigenschap verwacht ik bij anderen als vanzelfsprekend aanwezig?

Welke eigenschappen bewonderen anderen in mij

Welke eigenschap in anderen ben ik bereid om door de vingers te zien?

Welk verwijt krijg ik nogal eens te horen (wees niet zo….)?
Welke eigenschap vind ik zelf negatief aan mijzelf en ben ik geneigd te rechtvaardigen?

Welke eigenschap mis ik in mijzelf?

Welke eigenschap bewonder ik in anderen?

Welke eigenschap wensen anderen mij wel eens toe?

Welke eigenschap zou ik in mijzelf verafschuwen?

Aan welke eigenschap stoor ik mij bij anderen?

Wat raden anderen mij aan te relativeren?

Zet vervolgens bij het eerste lijstje antwoorden een K, bij het tweede lijstje een V, bij het derde lijstje een U en bij het laatste lijstje een A.

We komen hier later op terug bij het maken van een kernkwaliteitenkwadrant.

Stap 2:

Uitleg over kernkwaliteitenkwadranten?

Een kernkwaliteit is een uitdrukking van iemands wezen (kern) Een kernkwaliteit bezielt, geeft inspiratie, vleugels. Het is een kwaliteit, een eigenschap, een mogelijkheid waarop iemand zich gemakkelijk afstemt.

Net zoals de geluidskwaliteit van een radio bepaald wordt door de zuiverheid waarmee hij is afgesteld op de goede golflengte, zo is iemand op zijn best wanneer hij is afgestemd op zijn kernkwaliteiten. We krijgen bij de geboorte allemaal van nature eigenschappen mee. Dit potentieel ontwikkelt zich door invloed van de omgeving, de persoonlijkheid en ervaringen die we opdoen. Daardoor hebben we sommige eigenschappen sterker ontwikkeld dan andere. Het gaat hierbij niet om wat iemand ‘kan’, maar hoe iemand ‘is’. Het uitgangspunt is dat er altijd twee eigenschappen zijn, die bij elkaar horen. Bijvoorbeeld de eigenschap ‘goed kunnen zorgen voor een ander’ hoort bij de eigenschap ‘goed kunnen zorgen voor jezelf’. Als een van beide meer ontwikkeld is dan de ander raak je uit balans en dat kan zorgen voor stress.

Het kernkwaliteitenkwadrant geeft inzicht in persoonlijke kwaliteiten en voorkeuren en ook in de eigenschappen die nog ontplooid kunnen worden.

Meer over het kwadrant kun je vinden in het boek “Bezieling en kwaliteit in organisaties, uitgegeven bij Servire, ISBN 90-215-8518-9 van Daniel Ofman, de bedenker van het begrip kernkwaliteiten. Ook het boek “Kwaliteiten, een verfrissende kijk op eigen-aardigheden” van Peter Gerrickens, uitgegeven bij Gerrickens training & advies, ISBN 90-74123-02-3 biedt meer informatie.

**Kernkwaliteiten**

De kernkwaliteit is die kwaliteit die iemand typeert. Het zijn die eigenschappen die iemand sterk heeft ontwikkeld. Het is die specifieke kracht die altijd aanwezig is. Het is niet mogelijk hem uit- of aanzetten, maar het is wel mogelijk hem verborgen te houden.

Laten we voor het vervolg eens aannemen dat iemands kernkwaliteit daadkracht is. Het is maar een voorbeeld, en deze denkbeeldige persoon kan meer dan één kernkwaliteit hebben.

In de kernkwaliteit “daadkracht” voelt de persoon in kwestie zich opperbest. Zij is een doorzetter en waarschijnlijk verlangt ze dit ook van anderen. Ze voelt zich er zo goed bij dat ze te pas, maar helaas ook te onpas, van de kwaliteit gebruik maakt.

**Een zon- en een schaduwkant. *De valkuil.***

Iedere kernkwaliteit heeft een zon- en een schaduwkant. Die schaduwkant is de valkuil. Die valkuil is niet het tegenovergestelde van de kernkwaliteit, maar een doorgeschoten kwaliteit, een teveel van het goede. Doorgeslagen daadkracht kan bijvoorbeeld uitmonden in drammerigheid. Zorgzaam kan bijvoorbeeld bemoeizuchtig worden. Deze valkuil herken je als anderen regelmatig een label opplakken in de zin van: “Je bent ook zo….”

Kernkwaliteit valkuil

**Daadkracht +** drammerigheid

 Teveel van het goede

## *De uitdaging*

Naast je kernkwaliteit en de valkuil die daarbij hoort, krijg je ook de uitdaging die daarbij hoort cadeau. Het is een potentiële eigenschap, die tegenover de kernkwaliteit staat en die minder goed ontwikkeld is. De kernkwaliteit en de uitdaging zijn elkaars aanvullende kwaliteiten. Het gaat erom tussen beide kwaliteiten de balans te vinden. Die uitdaging is ook het positief tegenovergestelde van de valkuil. Als de valkuil dus drammerigheid is, wordt de uitdaging bijvoorbeeld geduld.

Misschien hoor je wel eens opmerkingen over jezelf die elke keer terugkomen. Zo zal de persoon uit het voorbeeld misschien vaak horen: wees nou eens niet zo drammerig, dram nou niet zo door, heb nou eens keer wat geduld. Als jij steeds zoiets te horen krijgt, kan dat een aanwijzing zijn voor jouw valkuil en jouw uitdaging.

*De allergie*

De doorsnee mens is allergisch voor een overvloed van zijn uitdaging, vooral als hij die in een ander terug ziet. Aan deze eigenschappen bij anderen ergert men zich vaak. Hoe meer men met die allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat men in zijn eigen valkuil terecht komt. Een manier om anders naar de allergie te kijken is te zien dat dit een doorgeslagen kwaliteit van een ander is.

Bijvoorbeeld:

*Kwaliteit ander Jouw allergie Jouw uitdaging*

Goed met geld om gaan Gierigheid Goed met geld omgaan

Serieus Zwaar op de hand Serieus

Stap 3. Maak een kernkwaliteitenkwadrant

Neem het lijstje uit stap 1 erbij zie dat alle K’s jouw kwaliteiten zijn, alle V’s jouw valkuilen, alle U’s jouw uitdagingen en alle A’s jouw allergieën.

Maak nu minimaal 4 en maximaal 8 kernkwaliteitenkwadranten.

Een kernkwaliteitenkwadrant kun je beginnen in elk willekeurig kwadrant. Kies een K, V, U of A en formuleer de daarbij behorende kwadranten aan de hand van de uitleg hierboven. Hoewel de ervaringen per persoon verschillend zijn, blijkt in de praktijk dat de opbouw vanuit de valkuil of de allergie het makkelijkst is. Hieronder zijn een aantal voorbeelden gegeven van kwaliteiten en valkuilen. Belangrijk is exact die formulering te kiezen die bij de nuance van je eigen persoonlijke beleving of ervaring past! Zonder er een ‘woordspelletje’ van te maken, dat in je hoofd plaatsvindt. Voelen en kijken naar je beleving is het devies.

**Kernkwadrant**

*'Welk verwijt krijg je wel eens*

*naar je hoofd geslingerd?'*

'*Wat zie je als jouw kernkwaliteit*

**kernkwaliteit valkuil**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **teveel van het goede** |  |
| **negatief** **tegenovergestelde** |  |  **positief tegenovergestelde** |
|  | **teveel van het goede** |  |

**allergie uitdaging**

*Wat kun je van je allergie leren?*

*'Waar kun je bij anderen niet*

*tegen?'*

**Voorbeeld kernkwadrant**

teveel

van het goede

positief

tegenovergestelde

positief

tegenovergestelde

teveel

van het goede

**kernkwaliteit**

**valkuil**

**allergie**

**uitdaging**

+

-

-

+

*daadkracht*

*drammerigheid*

*passiviteit*

*geduld*

Voorbeelden van kwaliteiten en valkuilen

Kwaliteit daadkracht Valkuil drammerigheid

 geduld passiviteit

 flexibiliteit wispelturigheid

 flexibiliteit laissez faire

 behulpzaamheid bemoeizucht

 ordelijkheid/gestructureerdheid starheid

 helder afstandelijk

 inlevend slijmerig toewijding fanatisme

 relativeren laissez faire

 hulpvaardigheid opoffering

 ingetogenheid passiviteit

 initiatief opdringerigheid

 profileren arrogant

 bescheiden onzichtbaar

 overtuigend opgeblazen

 moed roekeloosheid

 bedachtzaamheid aarzelend

 empatisch sentimenteel

 beschouwend afstandelijk

 kritisch rebels

 respect voor gezag jaknikken

 zelfbewust arrogant

 bescheiden onderdanig

 committment dogmatisch

 relativeren ja zeggen is niet ja doen

 idealisme fanatisme

 realisme berusting

 actiegericht ondoordacht

 weloverwogen eindeloos overleg

 weloverwogen twijfelachtig

 los/soepel onverschilligheid

 zorgzaam bepalend

 rust afwachtend

 zelfstandig dwars

 meegaand onderdanig

 volgzaam onderdanig

 initiatief eigengereid

 souplesse grenzeloosheid

 je best doen ploeteren

 respecteren aanbidden

 relativeren cynisch

Stap 4: Mentale feedback

Deze stap is bijzonder belangrijk om te ervaren hoe bewustwording van kwaliteiten en uitdagingen en het geven van specifieke praktische aandacht daaraan, daadwerkelijk tot gewenst verandering kan leiden.

1. Verdeel 100% over een kernkwaliteit en de bijbehorende uitdaging, zoals ze zich nu op dit moment tot elkaar verhouden. 50%-50% betekent dat de kwaliteit en uitdaging in balans zijn, maar er zullen ook minder gebalanceerde verhoudingen uitkomen. Ga op je gevoel af bij het toekennen van de percentages.
2. Bedenk vervolgens drie manieren om de uitdaging te ontwikkelen en maak een stappenplan:

Bijvoorbeeld:

Geduld ga ik ontwikkelen door:

1. Letterlijk tot 10 te tellen als ik de neiging heb bij anderen te drammen. Nadat ik tot 10 heb geteld beslis ik of dat daadwerkelijk de juist manier is om hen aan te spreken en/of of dat nu nodig is of ook nog kan wachten.
* Ik schaf een schriftje aan en schrijf aan het eind van iedere dag een paar regels om de meest uitdagende momenten betreffende dit punt te beschrijven. Ik geef daarbij aan wat ik uiteindelijk deed en wat ik daarbij voelde
* Ik doe dit gedurende 2 maanden
1. Een collega in te schakelen die ik toestemming geef om iedere keer dat ik drammerig overkom mij feedback te geven op een discrete manier. Ik spreek met hem/haar af wat ik discreet vind en wat niet. We maken 2 afspraken om te evalueren: na 1 maand en na 2 maanden.
2. Als ik ongeduld of een ‘overdosis’ daadkracht voel opkomen doe ik de drie minuten ademruimte oefening (te vinden onder ‘Mindfulness’). Ook dit doe ik 2 maanden. Aan het eind van iedere dag beschrijf ik in het hierboven genoemde schriftje de gebeurtenis waarbij dit nodig was, hoe de oefening ging, hoe ik me daarna voelde en wat ik (anders) deed.
3. Herverdeling

Na 1 maand:

Verdeel wederom 100% over de betreffende kernkwaliteit en uitdaging. Kijk of deze anders wordt verdeeld.

Na 2 maanden:

Verdeel wederom 100% over de betreffende kernkwaliteit en uitdaging. Kijk of deze anders wordt verdeeld.

1. Neem over 2 weken een volgend kernkwadrant en bijbehorend ontwikkelpunt en ga daarmee dezelfde exercitie aan. En 2 weken daarna het volgende koppel, etc. etc.