

## Over Kernkwaliteiten, Zelf-onderzoek en Zelf-ontwikkeling.

### Inleiding

Ken je dat? Dat je je opeens heel erg kunt ergeren aan het gedrag van een ander? Het overkomt ons allemaal. Je kunt er echt niet goed tegen en reageert er eigenlijk *allergisch* op. Het liefst zou je die ander niet te dicht in je buurt willen hebben, maar ja...Weet je wat, we gaan die persoon eens een beetje tegengas geven....En daarmee is het conflict geboren.

Voorbeeld:

*je hebt de opdracht om samen met een collega een bepaalde opdracht uit te voeren voor een interne klant. Zelf hou je ervan om eerst even te overleggen en een plan te maken. Je verwacht dat van je collega ook. Maar wat blijkt? Op het moment dat je je collega belt met de vraag of je elkaar daar even over kunt spreken, blijkt dat de collega al contact heeft opgenomen met de klant en aan het regelen is gegaan! Zomaar, zonder na te denken, gewoon gaan doen!*

*Dat doet-ze nou altijd. En als je er iets van zegt dan reageert de collega: doe niet zo moeilijk, joh! 't Gaat toch best zo! Dat doe je gewoon effies!*

*Hopeloos: geen plan, niet doelgericht, niet samen, niks! Ondoordacht en onzorgvuldig!*

*De collega: je hebt de opdracht om samen met een collega een bepaalde opdracht voor een klant binnen jullie instelling, uit te voeren. En je weet dat die andere collega er eindelijk lang over kan doen om een besluit te nemen over hoe dat moet worden aangepakt. En dat levert zo'n vertraging op! Jij kant de klappen van de zweep! Als je nou gewoon meteen effies aanpakt, dan is het eigenlijk zo voor elkaar! Niet zo pietluttig. Niet kletsen, maar doen!! Een beetje aanpakken en wat overlaten aan het toeval hoor! En natuurlijk gaat die collega straks zeuren over kwaliteit en zo. Ach wat, als het werk gedaan is en de zaak loopt dan is het toch oké? Een beetje meer vertrouwen hoor!*

Hopeloos, zo'n collega! En toch....Als je naar deze situatie zou kijken vanuit de invalshoek van de Kernkwaliteiten, dan werpt dat toch een ander licht op de zaak.

In dit artikel gaan we kijken naar Kernkwaliteiten, Valkuilen, Uitdagingen en Allergieën. Deze aspecten horen bij elkaar. We gaan ze plaatsen in Kwadranten, een 4-punt-model. Door het invullen van dit model, en met name door een precieze zoektocht naar de juiste woorden, kunnen we heel wat wijzer worden over onszelf, de ander en ons samenspel.

### Persoonlijke Ontwikkeling

Bij het verkennen van het thema Kernkwaliteiten ligt vooral de nadruk op de mogelijkheid dat je door *zelfinzicht* iets kan bijdragen aan je *Persoonlijke Ontwikkeling*.

Concreet komt het er op neer dat als je begrijpt hoe je zelf in elkaar zit, dat je dan in staat bent om je in contact met andere mensen op een andere manier op te stellen. En ook: de ander maakt je duidelijk wat je zelf nog te leren en te ontwikkelen hebt.

### Kernkwaliteiten

Ieder mens komt op de wereld met bepaalde kwaliteiten. Of je die nu hebt meegekregen als erfelijk materiaal via je vader en moeder, in aanleg, in je karakter, of gedurende je leven hebt verworven, is op zich boeiend om uit te zoeken, maar voor het onderwerp niet belangrijk.

Het gaat erom dat je snapt dat elk mens kwaliteiten heeft die zo met de persoon verweven zijn dat we spreken over Kern-kwaliteiten. Ze zitten echt in je binnenste, ze horen echt onvervreemdbaar bij jou. Anderen herkennen jou daar ook aan. Ze zeggen dan:

"O ja! Dat is typisch iets voor jou!"

Wanneer je deze kwaliteit 'weg zou halen' is iemand niet meer echt als die persoon herkenbaar.

Iemand met de kernkwaliteit *nauwkeurigheid* is altijd zo. Nauwkeurig op het werk en ook privé. Omdat dit soort kernkwaliteiten voor jezelf *vanzelfsprekend* zijn is het vaak moeilijk om het voor jezelf te benoemen. Je doet het gewoon zo!

### In - en uit balans, van je Kernkwaliteit in je Valkuil

In het leven draait het heel vaak om het vinden van een goede balans. Een goede verhouding tussen licht en donker, tussen activiteit en rust, tussen zoet en zout, tussen vochtig en droog, en ga zo maar door. Het één heeft het ander nodig, kan vaak niet bestaan zonder het ander, anders overheerst er één aspect. Dan komt er TE voor te staan. En dat betekent dan meestal TEVEEL. Een *vervorming* van het goede.

Dat geldt ook voor kwaliteiten. Daadkracht wordt dan *vervormd* tot Gedram. Moed wordt Roekeloosheid. Gestructureerdheid wordt Starheid. De kwaliteit is prima, de vervorming werkt vaak storend op de ander en/of met betrekking tot de kwestie. Het is een doorschieten van de kwaliteit, het 'teveel van het goede', niets meer en niets minder dan een 'teveel'. De kernkwaliteit maakt deel uit van iemands kracht. De kracht vervormt zich bijvoorbeeld onder de druk, stress of juist door enthousiasme, als je van 'op dreef komen' in 'op drift raken' doorschiet.

Je komt dan terecht in je eigen VALKUIL. Vaak ben je dan erg op jezelf en je eigen motieven gefixeerd en heb je weinig in de gaten van de behoeften van de ander.

Valkuilen vind je door te luisteren naar de verwijten die je dan hoort. Goede bronnen zijn partners, vrienden, je baas, je collega's en/of medewerkers.

Door achter de vervormingen te leren kijken leer je de kernkwaliteiten te zien die zich daar schuilhouden. Je moet 'door het negatieve gedrag heen kijken'.

De confrontatie met vervormingen in het gedrag naar anderen heeft alleen effect wanneer ook de achterliggende kwaliteiten gezien en gedeeld worden. Anders wil de ander je ook niet meer horen.

Je eigen vervormingen onder ogen zien kan een pijnlijke zaak zijn. En je bedoelt het allemaal zo goed.... En toch is het daar allemaal om begonnen: om te leren van onze eigen en andermans vervormingen.

### Uitdagingen

Doorschieten in je vervorming, dus terecht komen in je valkuil, is te voorkomen door tijdig een andere kwaliteit van jezelf aan te spreken. Dat is niet eenvoudig, want het is geen kwaliteit die je *vanzelsprekend* ter beschikking hebt. Je moet hem vaak bewust aanspreken. Bij je vervorming ben je erg op jezelf gericht en ben je je weinig bewust van de ander of de behoeften vanuit de situatie. Bij het aanspreken van de kwaliteit van je Uitdaging ga je juist meer kijken wat op dit moment het goede is om te doen. Goed voor de ander, voor de situatie en daarmee ook goed voor jezelf.

Doorademen en tot 10 tellen is een goed begin. 'Gronden' en 'afstemmen' zijn ook prima startmomenten.

De Uitdaging is het positief tegenovergestelde van de Valkuil.

Bijvoorbeeld: Daadkracht (KernKwaliteit) vervormt in Drammerigheid (Valkuil). Het positief tegenovergestelde van Drammerigheid is bijvoorbeeld Geduld (Uitdaging)

Door een goede balans te vinden in *en / en* in plaats van *of / of* voorkom je dat je doorschiet in je valkuil. Te leven vanuit balans tussen kernkwaliteit en uitdaging is leven met de kunst van het *en / en*.

Er ontstaat dan een samenspel van daadkracht met geduld. Je hebt, of ontwikkelt, een vorm van Geduldige Daadkracht, of Daadkrachtig Geduld.

### De Allergie: conflicten en hun lessen

De bron van conflicten die een persoon geregeld met zijn omgeving heeft worden vaak gevormd door de valkuilen. Ze leiden regelmatig tot ruzies en irritaties.

Het conflict wordt ervaren omdat het Valkuil-gedrag van de één een ALLERGISCHE reactie oproept bij de ander.

En wat blijkt: we reageren heel vaak allergisch op een *teveel van het goede* van onze eigen Uitdaging. In het voorbeeld hierboven zagen we: Daadkracht (KernKwaliteit) vervormt in Drammerigheid (Valkuil). Het positief tegenovergestelde van Drammerigheid is bijvoorbeeld Geduld (Uitdaging). De Allergie is dan een *teveel van Geduld*: bijvoorbeeld: traagheid, passiviteit.

De confrontatie met de Allergie doet iemand vaak in zijn Valkuil belanden.

Dus: als een daadkrachtige persoon een traag iemand op zijn weg vindt, dan zal hij al gauw doorschieten in drammerigheid. En dat geeft dan conflicten, want je bent met je drammerigheid ook nog eens de *allergie* van de geduldige. En dat werkt elkaar dus goed tegen, het zal verlamdend werken of het ontploft tussen die twee.

Als je elkaar op negatief gedrag aanspreekt vanuit de wetenschap dat dit gedrag ontspringt uit een positieve kwaliteit, alleen nu door bepaalde omstandigheden wordt vervormd, dan laat je de persoon ook HEEL. Hij krijgt niet alleen te horen wat er mis is, maar ook wat er goed aan is en hoe hij zich verder kan ontwikkelen.

Ieder mens neemt zichzelf tot maat der dingen en bezieet van daaruit anderen. Een daadkrachtig persoon zal meer dan gemiddeld bij een ander persoon 'passiviteit' tegenkomen. Daadkrachtig zijn is voor hem normaal en dat verwacht hij dan ook van anderen. Je zou het zijn 'denkraam' en referentiekader kunnen noemen.

Dat betekent echter ook, en dat is het mooie van alles: je kunt het meeste leren van dié mensen die je allergie opwekken. Vaak zit in hun kwaliteiten dié kwaliteit die jij nog niet zo goed ontwikkeld hebt!

Dus: ontmoet jij als daadkrachtige de 'traagheid' in een ander en stoor je je eraan (allergie) dan houdt die ander jou misschien de spiegel voor dat je iets meer van het goede van traagheid mag inzetten en dat is bijvoorbeeld Geduld!

Dus: je kunt je ook afvragen: waarom ontmoet ik die persoon? Welke les zit er in dit conflict? Dit is zeker van belang bij zich herhalende conflicten en patronen.

### Breder

Kernkwaliteiten zijn niet alleen van toepassing op personen, maar ook op groepen, afdelingen en organisaties. Inzicht in de kernkwaliteiten van een organisatie kan een uitstekend stuk gereedschap zijn voor het management. Het brengt de sterke en zwakkere kanten van afdelingen en de organisatie in beeld, welke je vervolgens bespreekbaar kunt maken. Het kan een hulpmiddel zijn om de cultuur van een organisatie te begrijpen en/of te veranderen en om richting te geven aan een gewenste verandering.

### Je bent jezelf niet meer, zo kennen wij je niet

Als mensen onder druk komen te staan lopen zij het risico om regelmatig, en haast dwangmatig, vanuit hun valkuil op de omgeving te reageren. De zorgzame persoon is dan voortdurend te zorgzaam en bedillig. Dat zal bij de ander op verzet stuiten en de kans is groot dat die op zijn beurt gaat reageren vanuit zijn valkuil.

Bij extreme druk, zoals bij Burn-Out, kun je tegenkomen dat iemand helemaal 'omklapt' en zich gaat gedragen als vanuit zijn eigen Allergie. De zorgzame wordt de onverschillige. Je kent jezelf niet meer terug en anderen vragen zich af wat er met jou gebeurd is? Tijd voor bezinning, tijd voor een time-out.

### Maskerkwadrant

Een masker-kwadrant is eigenlijk geen kwaliteitskwadrant maar een gedragskwadrant. Iemand is zich al langer anders gaan gedragen dan dat ie in werkelijkheid is, omdat dat in die situatie blijkbaar het beste uitkomt. De betrokken medewerker, die te horen heeft gekregen dat hij wat te betrokken was op zijn werk en meer afstand moest leren houden,

heeft dat omgezet in een afstandelijke houding. Daardoor kreeg hij positievere feedback, maar hij is zich anders gaan gedragen dan zijn eigenlijke Natuur.

Bij een maskerkwadrant gedraag je je precies als het omgekeerde van wie en wat je werkelijk vanuit je kern bent. De oorspronkelijkheid ( van oorsprong...) ontbreekt.

Iemand ervaart zichzelf aan de binnenkant heel anders dan aan de buitenkant. Er is geen overeenstemming tussen gedrag en kern.

Ieder mens heeft één of meerdere maskers als reactie op opvoeding, levensloop en cultuur.

Dubbel-kwadrant: hier reageren mensen op elkaar als ze heel erg veel op elkaar lijken en de een op dat moment in zijn valkuil zit. Je eigen valkuil tegenkomen in een ander kan dus ook je allergie opwekken.

Stress-kwadrant: deze komt bijvoorbeeld voor bij Burnout. Je keert helemaal om en gaat je eigen allergie uitleven. De betrokken mens wordt geheel onverschillig. De gestructureerde wordt compleet chaotisch. De omgeving herkent de persoon hierin totaal niet en dat klopt: je bent ook niet meer jezelf!

#### Zichzelf - en 'heel' worden in een menselijke relatie

Het is juist *in relatie met andere mensen* dat wij op het spoor komen van de talenten en kwaliteiten die we hebben. En ook dat we juist door de confrontatie met anderen veel kunnen leren over onszelf.

Zodra we begrijpen dat we juist een aanvaring krijgen met dié mensen die ons een spiegel voorhouden en onze uitdaging in zich dragen, dan worden die ontmoetingen toch wel erg interessant!

Het vraagt van ons dat we ons meer bewust zijn van de betekenis van de kreet: 'Wat je zegt ben je zelf '! Je kunt niet meer zo makkelijk kritiek hebben op een ander, omdat je eigenlijk de taak hebt om te onderzoeken waar het gedrag van die ander vandaan komt. Misschien zit die ander in zijn valkuil? Zoek dan zijn kwaliteit! En zoek eens uit hoe het komt dat die ander in zijn valkuil terecht is gekomen en wat je eraan zou kunnen doen om hem te helpen weer in evenwicht te komen zodat hij gewoon zichzelf kan zijn. En andersom: word jezelf bewust van wie jij naast je nodig hebt om de goede balans te vinden en zoek steun bij de kwaliteit van die collega!

Vaak werkt het als je de elkaar wat tegemoet komt in elkaars behoeften en kwaliteiten.

Gun de daadkrachtige iets meer tempo, maar laat hem het nut van Geduld weten. Gun de geduldige wat bedenktijd en overzicht, maar nodig hem uit iets meer risico te durven lopen en te vertrouwen op wat spontaniteit.

Biedt structuur, maar laat ruimte voor flexibiliteit.

Wees flexibel, maar zet de zaak van tijd tot tijd overzichtelijk op een rijtje (structuur).

Als je de energie in een relatie richt op je eigen uitdaging dan verander je daarmee absoluut de relatie. Je komt die ander al bijtijds tegemoet.

Kwadranten lenen zich bij uitstek heel goed voor zelfonderzoek. Daarnaast kunnen ze gebruikt worden door bijvoorbeeld managers om functioneringsgesprekken met medewerkers voor te bereiden. Jouw allergie kan wel eens betrekking hebben op je uitdaging. Die kennis maakt je milder en verdraagzamer. Het vergroot je zelfkennis. De allergie van jezelf brengt je op het spoor van andermans kernkwaliteit door middel van het maken van een dubbelkwadrant.

Ook hier geldt dat als je iemand aanspreekt via dit model, dat het –mits goed gehanteerd- heel zorgvuldig en respectvol voor alle partijen werkt. Je laat en maakt elkaar 'heel'.

**De manier om een ander te helpen veranderen begint bij jezelf.**

o  
m  
t  
e  
g  
g  
e  
k  
e  
n  
o  
v  
e  
r  
d  
r  
g  
e  
s  
t  
e  
l  
d

teveel van het goede →

|               |           |
|---------------|-----------|
| Kernkwaliteit | Valkuil   |
| Allergie      | Uitdaging |

o  
m  
t  
e  
g  
g  
e  
k  
e  
n  
o  
v  
e  
r  
d  
r  
g  
e  
s  
t  
e  
l  
d