

**be.
unique**

be yourself



CHECKLIST

**KERNKWALITEITEN
&
KERNKWADRANT**

© 2022 HOOGBEGAAFDEXPERT
LARINDA BOK

 **hoogbegaafd
expert**

Een krachtige en effectieve communicatietool: Het kernkwadrant en de kernkwaliteiten

Daniel Ofman, afgestudeerd bedrijfskundige, is de grondlegger van het kernkwadrant model.

In mijn praktijk gebruik ik regelmatig het kernkwadrantenmodel. Ook geef ik het wel eens mee als huiswerk.

Kernkwadrant

Het kernkwadrant is een veelgebruikt model om de eigenschappen te beschrijven die bij iemand horen.

Het wordt gebruikt om een goed beeld van jezelf te krijgen.

In deze uitgebreide checklist wordt de kernkwadranttheorie praktisch uitgelegd.

Na het lezen begrijp je de basis van deze krachtige en effectieve communicatietool.

Het kernkwadrant draait om vier termen: kernkwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging.

Dit zijn alle vier karaktereigenschappen of kwaliteiten.

Het model beschrijft hun onderlinge samenhang.

Kernkwaliteit

Bij elke persoon horen bepaalde kernkwaliteiten. Dit zijn eigenschappen die tot de kern van iemand horen.

Het zijn de specifieke eigenschappen die je kenmerken.

In tegenstelling tot vaardigheden die zijn aangeleerd, zijn kernkwaliteiten dus aangeboren eigenschappen.

Valkuil

Iedereen heeft een aantal van deze kwaliteiten, maar sommige van deze kernkwaliteiten zijn zo sterk aanwezig dat ze juist een valkuil worden.

Een valkuil is dus een karaktereigenschap die een doorgeschoten vorm is van een kernkwaliteit. (Als jij gedreven bent, is de kans groot dat je heel fanatiek wordt).

Uitdaging

De uitdaging is een karaktereigenschap die het tegenovergestelde is van iemands valkuil.

Deze kwaliteit is een goede aanvulling op iemands kernkwaliteit. (Het helpt gedreven mensen om iets nuchterder te zijn).

Allergie

Wanneer iemand doorschiet in een van zijn kernkwaliteiten, dan kan dat bij andere personen **wrevel opwekken**. Opmerkelijk is dat de ene mens zich meer aan bepaalde, doorgeschoten kernkwaliteiten ergert dan andere. In zo'n geval spreekt men van allergie.

De allergie is dus datgene dat iemand met een bepaalde kernkwaliteit als lastig ervaart.

Daarnaast is deze allergie **een doorgeschoten vorm van de uitdaging**. Je kunt daarom veel leren over jezelf wanneer je je aan bepaalde mensen ergert.

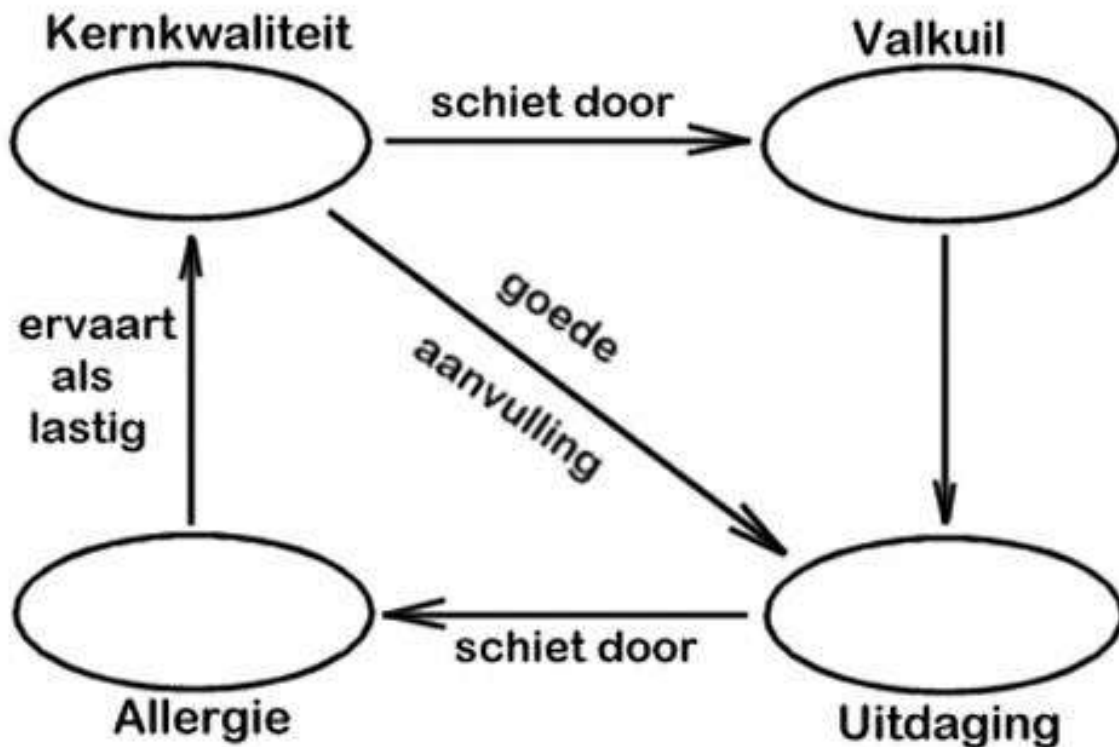
Je allergie is de karaktereigenschap van een ander, die jij met jouw kernkwaliteit als lastig of irritant ervaart. (Iemand is drammerig en jij bent nogal geduldig).

De praktijk

Wees trots op je kernkwaliteit! Ook al vind jij die heel gewoon, niet iedereen heeft die kwaliteit.

Denk niet dat je moet streven naar je uitdaging en je kernkwaliteit moet vergeten.

Zorg voor een **evenwichtige combinatie van die twee, plak ze aan elkaar en maak er een mooie combi van.**



Valkuil als energieslurper

Een kernkwaliteit kan hinderlijk worden en dan stap je in je valkuil. In je valkuil stappen is niet leuk voor anderen, maar vooral niet voor jezelf.

Op zo'n moment verdwijnt je (werk)plezier en wordt je energie opgeslurpt. Natuurlijk kun je dan tegen jezelf zeggen hoe stom het is dat je weer in je oude valkuil gestapt bent, maar daar schiet je weinig mee op.

Je valt niet ineens in je valkuil, dat gaat heel geleidelijk. Door bijtijds te zien dat je richting valkuil gaat (en niet te wachten tot je op de bodem bent aangeland) kan je tijdig maatregelen nemen.

Als je je kwaliteit gebruikt, geeft dat energie. Je valkuil is een energievreter. Door je daarvan bewust te zijn kun je beter het verschil merken tussen valkuil en kernkwaliteit. Want je valkuil voelt soms o zo natuurlijk.

Gebruik je uitdaging

Als je je uitdaging en kernkwaliteit weet te combineren ben je **ontzettend sterk bezig!** Je uitdaging is het positief tegenovergestelde van je valkuil.

Soms zie je zelf niet goed wat je valkuil is.

Vraag een coach of iemand die je vertrouwt je te helpen je valkuil te ontdekken.

Kortom: wees je bewust van je valkuil, het zal je energie en werkplezier vergroten.

En nu jij!

Om achter jouw kernkwaliteiten te komen kan je je vragen stellen als:

- Wat gaat mij moeiteloos af?
- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat eis ik van anderen?

Neem een concrete situatie in gedachten. Noteer welke kernkwaliteit jij inzet. Bedenk wat de uitdaging daarvan is. Schrijf een kwaliteit op die jouw valkuil is. En noteer wat je lastig vindt, dat is je allergie.

Voorbeeld

Jij bent een creatief persoon. Wanneer je heerlijk creatief bezig bent, kan het een chaos worden (je valkuil).

Het is jouw uitdaging om meer discipline te krijgen. Wanneer je meer discipline hebt, bereik je meer en zit jouw kernkwaliteit creativiteit je niet in de weg, wordt het geen chaos, maar floreer jij optimaal.

Je vraagt je wellicht af: wat is dan mijn allergie? Als je eerlijk naar jezelf bent erken je dat je een gigantische hekel aan bureaucratie hebt.

Je ergert je mateloos aan mensen die alles tot achter de komma willen weten.

Ik ben benieuwd

- Welke kwaliteiten heb je ontdekt?
- Wat wordt jouw uitdaging?
- Wat ga je vanaf vandaag anders doen?

Vind je het lastig om je kernkwaliteit te benoemen? Je kunt ook beginnen met datgene waar jij je aan ergert (je allergie). Dat is vaak makkelijker. Als je dat weet, vul je het kernkwadrant andersom in en kom je vanzelf bij je kwaliteit.

Vind je het lastig om begrippen als kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën te benoemen? Download hier een lijst met voorbeelden.

- Vind je het moeilijk om jouw kernkwaliteiten te benoemen?
- Wil je meer zekerheid en weten welke talenten onder jouw kernkwaliteiten liggen?
- Wil je echt weten wat jou diep van binnen drijft?

Boek dan een kennismakingsafspraken om te kijken of we een klik hebben en hoe ik jou kan helpen om jezelf te blijven en te worden wie je bent.

Bel naar +316 14 35 45 80 of mail: larinda@hoogbegaafdexpert.nl

Belangrijke tip!

Vind een coach die ervoor geleerd heeft om hoogbegaafde mensen te coachen. Iemand die zelf geen issues heeft en jou kan volgen in de snelle denkracht.