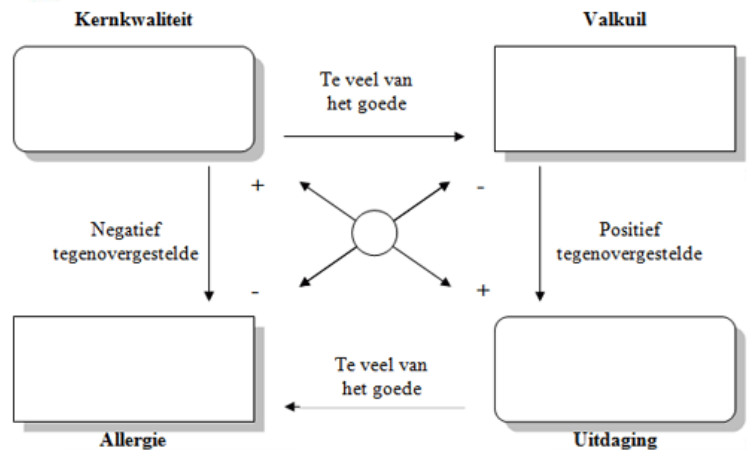


Kernkwadranten in het kort

- Wat is de standaard opmaak van een kernkwadrant?

- Welke vier onderdelen kent een kernkwadrant?

- Kernkwaliteiten: eigenschappen die tot iemands kern behoren.
 - Er is een verschil tussen een kwaliteit (muzikaliteit) en een vaardigheid (piano spelen).



- Valkuil: doorgeschoten kwaliteit, de schaduwkant van de kwaliteit.
 - We belanden vaak in onze valkuil bij stress of in het gezelschap van anderen die ons niet liggen.
- Uitdaging: het positief tegenovergestelde van de valkuil.
 - De kernkwaliteit heeft een uitdaging nodig: dit zijn beide kwaliteiten die elkaar aanvullen en als het ware in evenwicht houden. Het kan angst of weerstand oproepen om met de cliënt te werken aan de uitdaging, omdat iemand te bang is om daar weer in door te schieten (allergie)
 - Door *aandacht voor anderen* (KK) te verbinden met *eigen grenzen bewaken* (uitdaging) zal ik niet meer het risico lopen *mezelf te verliezen* (valkuil).
- Allergie: doorgeschoten uitdaging
 - Hoe meer je in het contact met de ander met je eigen allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat je zelf in je valkuil terecht komt en blijft (vechtlijn).
 - Achter de allergie zit, net al achter de valkuil, een positieve kernkwaliteit verscholen in datgene wat jouw uitdaging is. Er valt dus wat te leren van mensen voor wie je allergisch bent.

- Waar kun je kernkwadranten voor gebruiken?

- Om je schaduwkant te leren kennen en vervolgens gedrag te kunnen kiezen i.p.v. automatisch reageren
- Allergie onderzoeken om te ontdekken waar in je leven dit zelf ook of juist niet doet.
- Begrip en inzicht richting jezelf en richting de ander in conflictsituaties
- Vergroten van zelfvertrouwen door kwaliteit achter de valkuil te ontdekken.

- Belangrijk hierin is iemand te confronteren met zijn vervorming vanuit een positieve, respectvolle houding en gericht op **gedrag**. Door de persoon en gedrag los van elkaar te zien, kun je de kernkwaliteit achter de valkuil makkelijker vinden.

- Waar gaat het bij kernkwadranten om?

- Om het verbinden van de kwaliteit met de uitdaging

- Hoe kun je dit doen?

- Vechten (valkuil bestrijden)
- Groeien (kernkwaliteit en uitdaging evenveel aandacht geven)
- Niets doen.

Voorbeeldenlijst

Kernkwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie
Aanpassingsvermogen	Onderdanigheid	Initiatief	Dictatoriaal
Analytisch	Gevoelsarm	Gevoelig	Sentimenteel
Behoedzaamheid	Besluiteloosheid	Slagvaardigheid	Onbezonnenheid
Behulpzaam	Opoffering	Autonomie	Egoïsme
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Profileren	Arrogant
Betrouwbaar	Saai	Innovatief	Arbitrair
Bondigheid	Ongenuanceerd	Tact	Langdradig
Consequent	Star	Flexibel	Met alle winden meewaaien
Creativiteit	Chaos	Discipline	Bureaucratie
Daadkracht	Drammerigheid	Geduld	Passiviteit
Diplomatie	Afstandelijkheid	Confronteren	Arrogantie
Empathie	Sentimenteel	Beschouwen	Afstandelijkheid
Enthousiasme	Impulsiviteit	Realisme	Pessimisme
Eerlijkheid	Botheid	Tact	Manipulatie
Flexibiliteit	Zwabberigheid	Standvastigheid	Dogmatisch
Gedrevenheid	Fanatisme	Nuchterheid	Passiviteit
Gedisciplineerd	Starheid	Flexibiliteit	Chaos
Geduldig	Passief	Daadkrachtig	Drammerig
Gehoorzaam	Slaafs	Autonoom	Eigenzinnig
Gereserveerdheid	Afstandelijkheid	Zelfverzekerdheid	Arrogantie
Gevoeligheid	Opgefokt	Gereserveerdheid	Kilheid
Gul	Verkwistend	Verstandig	Kreterig
Improvisatie	Chaos	Doeltreffendheid	Onverbiddelijkheid
Inlevingsvermogen	Opoffering	Loslaten	Nonchalance
Krachtig	Agressief	Terughoudend	Passief
Loyaliteit	Slachtoffergevoel/ Onderdanigheid	Zelfvertrouwen	Hoogmoed/ Oneerlijkheid
Luisteren	Passiviteit	Assertiviteit	Dominant
Nauwkeurigheid	Perfectionisme	Flexibiliteit	Chaos
Nuchterheid	Afstandelijkheid	Meelevendheid	Zweverigheid
Ontvankelijkheid	Afwachtend	Stelling nemen	Ongenuanceerdheid
Optimistisch	Naïviteit	Alert	Pessimisme
Overtuigen	Fanatiek	Hulpvaardig	Laisser-fair
Realisme	Onverschilligheid	Openhartigheid	Naïviteit
Rust	Traagheid	Energiek	Opgefokt
Stiptheid	Opgefokt	Relaxedheid	Gemakzucht
Verantwoordelijkheid nemen	Overbelast raken	Hulp vragen	Slachtoffer
Verdraagzaamheid	Conflict vermijgend	Strijdlust	Ongenaakbaarheid
Vriendelijk	Braafheid	Lef	Genadeloosheid
Vrijgevig	Grenzeloos	Grenzen stellen	Egoïsme
Weloverwogen	Twijfelen	Zelfverzekerdheid	Arrogant
Zelfstandig	Eenzaam	Teamwerk	Afhankelijk
Zelfverzekerd	Arrogant	Bescheiden	Middelmatig
Zorgvuldig	Pietluttigheid	Losheid	Nonchalance
Zorgzaamheid	Betutteling	Loslaten	Onverschilligheid