

BOOST YOUR INNER SELF YOUR TIME TO SHINE

SESSIE 2: ZELFZICHT VERSTERKEN



Inge Ketels

Bureau Stroom

stroom in je werk



Zelfzicht versterken

2.1	Wat je kwaliteiten je vertellen	3
2.2	Blink je Zelfbeeld én je kwaliteiten op: het huis	8
2.3	Hoe je je gedragen kan voelen	8

In deel 2 balanceren we als het ware je zelfbeeld. Hierdoor krijg je meer en anders zicht op jezelf. Je krijgt als het ware een realistische kijk op je zelf.

We gaan verder met de kwaliteiten die je in deel 1 hebt opgeschreven. Heb jij jouw Top 5 bij de hand? Nog niet klaar of is het wat onduidelijk?

Geen nood, in de volgende video herhalen we de kwaliteiten en krijg je handvaten om je te helpen met je Top 5.

2.1 Wat je kwaliteiten je vertellen

We gaan nog een stap verder met die kwaliteiten en komen zo tot **valkuilen**, **uitdagingen** en **allergieën**.

2.1 Wat je kwaliteiten je vertellen 10:55

(in de video w. gesproken van een lijst met valkuilen, in sessie 1 staat enkel een lijst met kwaliteiten, in deze sessie enkel een lijst met kwadranten)

Als je de inhoud van het filmpje nog eens wil doorlezen:

*Een kernkwaliteit geeft **kleur aan een persoon**; het is datgene waar je het eerst aan denkt als je die persoon beschrijft.*

Kernkwaliteiten zijn ook altijd aanwezig; je kunt ze niet aan of uit zetten. Je kunt ze wel verborgen houden voor je omgeving. Als je je kernkwaliteiten kent, kun je ze ook bewuster gebruiken.

Kernkwaliteiten en valkuil

*Als de knop van je kwaliteit te hard opengedraaid staat, wordt het 'geluid' vervormd. De vervorming is niet het tegenovergestelde van de kernkwaliteit, maar het is **een te ver doorgeschoten zijn van die kwaliteit**.*

*Als je kernkwaliteit is dat je veel aandacht hebt voor anderen, kan dit doorschieten in bemoeizucht of uit het oog verliezen van de aandacht voor je eigen behoeftes. **Dan wordt iemands kracht zijn zwakte**.*

Andere voorbeelden van combinaties 'kernkwaliteiten en valkuilen' zijn:

- *flexibiliteit → wispelturigheid of onbetrouwbaarheid*
- *ontspannen → gemakzuchtig*
- *daadkracht → drammerigheid of ongeduld*
- *actief → rusteloos*
- *humoristisch → bij problemen alleen communiceren via grapjes (niemand weet wat je werkelijk vindt)*
- *harmonieus → meningsverschillen negeren / geen eigen mening vormen*

*Het is belangrijk om er bij stil te staan, dat gedrag en iemands persoon niet precies hetzelfde is. Een persoon uit zich door bepaald **gedrag**. Iemand is als*

persoon nooit gemakzuchtig, drammerig of klef! Als het je lukt om vanuit een positieve benadering naar iemands 'vervormingen' te kijken, dan lukt het vaak veel eerder om hier een oplossingsgericht gesprek over te beginnen.

Kernkwaliteit, valkuil en uitdaging

Elke kernkwaliteit heeft dus een valkuil die erbij hoort, maar hierdoor kun je ook je uitdaging ontdekken. **Een uitdaging is het positieve tegenovergestelde van je valkuil.** Als iemand erg daadkrachtig is, kan de valkuil zijn dat hij al bezig is oplossingen te realiseren voor problemen die anderen nog niet tot zich hebben laten doordringen. Zo iemand kan als overheersend worden ervaren; iemand die anderen niet de ruimte laat. De uitdaging in zo'n contact kan zijn om geduld te hebben tot de ander in staat is om onder ogen te zien dat er 'schade' ontstaat als het probleem niet wordt aangepakt.

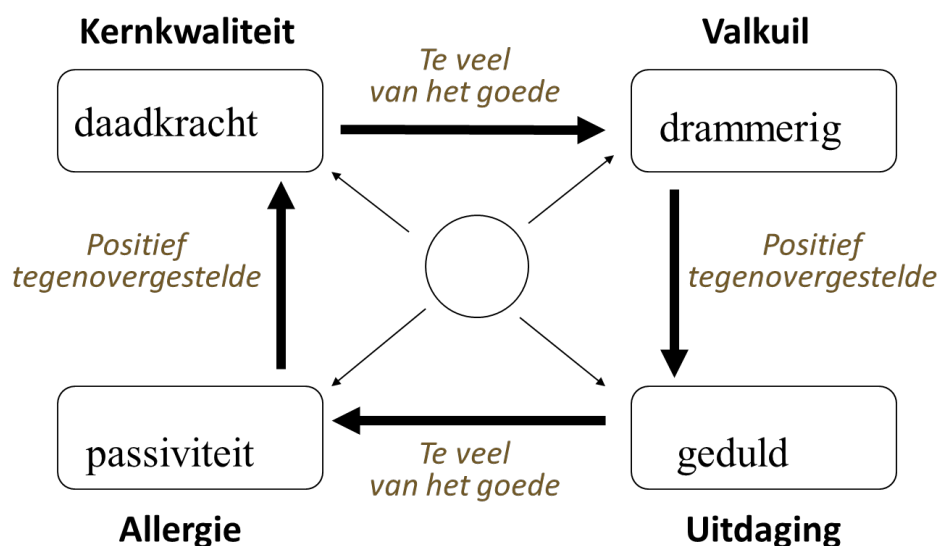
De kernkwaliteit en de uitdaging zijn 2 eigenschappen die elkaar aanvullen. Je moet leren een balans te vinden tussen die 2 goede eigenschappen, want als je dat niet lukt kom je vaak in je valkuil terecht

Kernkwaliteit en allergie

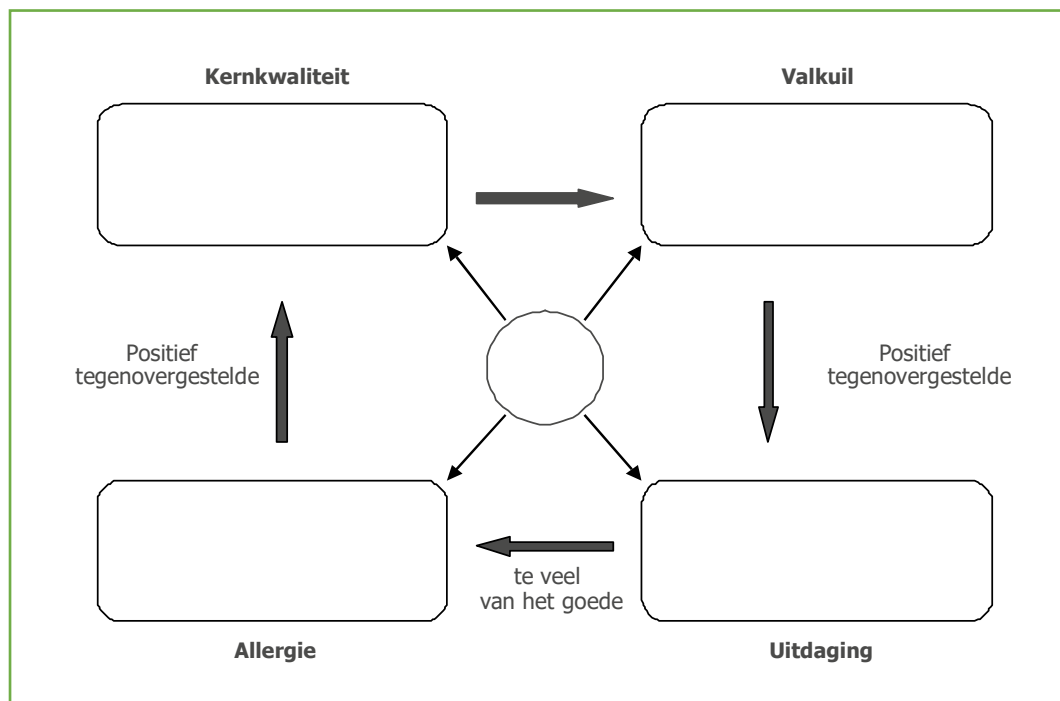
Net als je **valkuil** een overmaat was van je kernkwaliteit, is je **allergie** een overmaat van je uitdaging. Het zijn beide vervormingen van positieve kwaliteiten. Vaak kun je iets leren van datgene waar je allergisch voor bent. Hierbij kan ook minachting om de hoek komen; je kan als daadkrachtig persoon minachting voelen voor iemand die veel meer geduld (uitdaging) heeft dan jijzelf, omdat je het ervaart als passief (allergie).

Je kunt ook bewondering voelen voor iemand die jouw uitdaging veel ruimte weet te geven. Dus zowel minachting als bewondering voor eigenschappen kunnen je helpen te ontdekken waar je uitdagingen liggen.

Voorbeeld van kernkwadrant



Sjabloon voor het invullen van kwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie



Ontstaan van conflicten

Conflicten kunnen ontstaan als je een ander gaat **verwijten dat hij niet vergelijkbare kwaliteiten heeft als jij**. Als 'zorgzaamheid' een sterke kwaliteit van je is, kan een relatie uitmonden in verwijten als je vindt dat de ander niet genoeg aandacht heeft voor jouw behoeftes. Maar in hoeverre ben je duidelijk geweest in het aangeven ervan? Of vind je misschien dat een ander jouw behoeftes maar moet aanvoelen, omdat je dat zelf zo goed kan en zo vanzelfsprekend vindt?

Conflicten ontstaan ook vaak **als de allergie van de één samenvalt met de valkuil van de ander**. Dit gebeurt soms als je iemand uitkiest die erg goed in staat is voor z'n eigen behoeftes op te komen, terwijl jij zorgzaamheid als kernkwaliteit hebt. De vervorming van 'opkomen voor eigen behoeftes' kan zijn dat je weinig oog hebt voor behoeftes van anderen. De zorgzame persoon kan dit als kilheid gaan ervaren, waar hij zelf allergisch voor is. Eerst koos je iemand juist uit omdat hij iets kon wat jij moeilijk vond en vervolgens loopt de relatie daarop juist stuk. Je allebei in zetten voor je eigen uitdaging, is de boodschap!

Zoals zo vaak klopt het ook hier dat oefening kunst baart. Het lijkt misschien nog wat gecompliceerd. Wat is "te" en wat is "positief tegenovergesteld"? Al zoekend vind jij jouw weg om jouw kwadrant rond te krijgen.

Je merkt dat je inderdaad (soms) wel eens overdrijft met je kwaliteit en dan “te” bent en wat je dan in een valkuil laat belanden. Je ziet ook een kwaliteit om aan te werken, het positief omgekeerde van jouw valkuil en dan heb je de uitdaging gevonden. Dan zie je weer dat een overdrijving van deze uitdaging iets is waar je koude rillingen van krijgt en zo heb je de allergie gevonden. En dan merk je dat het positief omgekeerde van die allergie je weer terug bij je kwaliteit brengt. Je ervaart een boeiende reis.

Belangrijk om mee te nemen is dat deze kwadrant **helpend** is om jezelf en ook anderen beter te begrijpen. Je onderzoekt wat mensen over jou zeggen – wat “te” is. Je onderzoekt wat je van jezelf zegt, wat jouw zelfbeeld is. En je merkt dat achter de allergie, die je voor een bepaalde persoon of zijn/haar gedrag hebt, een kwaliteit zit.

Door de link te zien in de kwadrant ga **je anders naar jezelf én naar anderen kijken**. Dit geeft een andere communicatie, een andere feedback.

Bepaal voor jezelf welke valkuilen, uitdagingen en allergieën bij jou van toepassing zijn.

Als hulpmiddel kan je de volgende tabel met kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën raadplegen.

Let wel deze lijsten zijn een leidraad. Jouw kwadrant kan en mag er helemaal anders uitzien. Als het kloppend voelt voor jou, dan is het goed.

INSPIRATIE-TABEL: KERNCWALITEIT – VALKUIL – ALLERGIE – UITDAGING

KERNCWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
Accuratesse	Pietluttigheid	Warrigheid	Creativiteit
Autonoom	Dwars	Onderdanig	Meegaand
Bedachtzaam	Beducht	Roekeloos	Moedig
Beheerst	Onpersoonlijk	Onbereikbaar	Empathisch
Behulpzaam	Bemoeizuchtig	Onverschillig	Los laten
Bescheiden	Onzichtbaar	Arrogant	Profilerend
Beschouwend	Afstandelijk	Sentimenteel	Empathisch
Besluitvaardig	Forcerend	Besluiteloos	Ontvankelijk
Betrokken	Dwepend	Onverschillig	Beschouwend
Betrouwbaar	Saaï	Arbitrair	Innovatief
Consensusgericht	Egocentrisch	Dwang	Gezagsgetrouw
Daadkracht	Drammerigheid	Passiviteit	Geduld
Daadkrachtig	Drammerig	Passief	Geduldig
Efficiënt	Statisch	Chaotisch	Creatief
Empathisch	Sentimenteel	Afstandelijk	Beschouwend
Flexibel	Wispelturig	Star	Ordenend
Gedisciplineerd	Dwangneurotisch	Ongedisciplineerd	Los laten
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Gestructureerd	Bureaucratisch	Inconsistent	Aanpassing
Gezagsgetrouw	Ja-knikken	Anarchistisch	Consensus
Harmonisch	Toedekken	Conflict	Direct
Idealistisch	Zweverig	Cynisch	Realistisch
Ingetogen	Passief	Opdringerig	Initiatiefrijk
Innovatief	Zwevend	Statisch en star	Efficiënt
Kritisch	Rebels	Ja-knikken	Respectvol
Loyaal gezag	Onderdanig	Ongehoorzaam	Kritisch
Meegaand	Onzichtbaar	Eigengereid	Autonoom
Moed(ig)	Roekeloos	Aarzelend	Bedachtzaam
Optimistisch	Naïef	Pessimisme	Alert
Ordenend	Star	Wispelturig	Flexibel
Profilerend	Arrogant	Onzichtbaar	Bescheiden
Rationeel	Afstandelijk	Willekeur	Betrokken
Realistisch	Cynisch	Zweverig	Idealistisch
Relativerend	Onzichtbaar	Opgeblazen	Overtuigd
Relativeringsvermogen	Lichtzinnigheid	Zwaarmoedigheid	Serius zijn
Rust(ig)	Afwachtend	Opdringerig	Initiatiefrijk
Servicegericht	Grenzeloos	Hard en star	Grens stellen
Spontaniteit	Wispelturigheid	Rechtlijnigheid	Consequent zijn
Stabiel	Traag	Onbezonnen	Experimenteel
Toegewijd	Fanatiek	Laissez-faire	Hulpvaardig
Volgzaam	Onderdanig	Eigengereid	Initiatiefrijk
Wederkerig	Gelijkvormig	Eenzijdig	Fair
Zelfverzekerd	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden

Lijst via: <http://voorbeeldcurriculumvitae.nl/gratis-voorbeelden/voorbeelden-van-uitgewerkte-kernkwaliteiten-kernkwadranten>

2.2 Blink je Zelfbeeld én je kwaliteiten op: het huis

Een uitspraak van Albert Einstein is “**Logica brengt je van A naar B en verbeelding brengt je overal**”.

Een verbeeldingsoefening helpt je, via je onderbewuste je kwaliteiten en je zelfbeeld te versterken en ‘op te blinken’. Het geeft als het ware een focus.

Ga gemakkelijk zitten. Adem eens een paar keer diep in en uit. Laat jouw verbeelding het werk doen en je leiden doorheen de verbeeldingsoefening.

Veel plezier!

2.2 Blink je Zelfbeeld én je kwaliteiten op: het huis 5:00

Vragen: Wat viel je op? Wat neem je mee?

2.3 Hoe je je gedragen kan voelen

Ken je het zalige gevoel van je gedragen te voelen? Bijvoorbeeld in een hangmat? In dat gevoel van gedragen zijn, kunnen aspecten zitten van vertrouwen, veiligheid, ...

Doorgaans ervaren we eerder een gevoel van onveiligheid in deze wereld of er alleen voor staan.

Wil je dit gevoel ombuigen en je wereld anders ervaren? Doe je ogen dicht, ontspan en laat je meevoeren in deze geleide werkvorm.

2.4 Hoe je je gedragen kan voelen 5:39

Geniet van de ervaring en van hoe je de wereld ervaart.