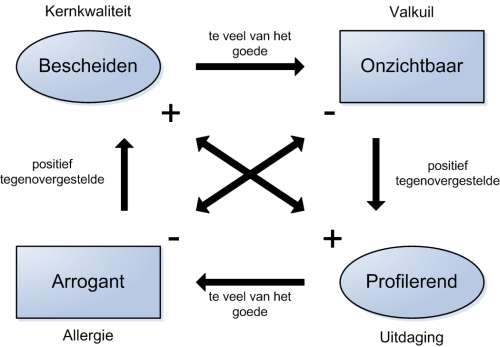
**Kernkwaliteiten en kernkwadranten voorbeelden lijst**

*by*PATRICK*on JUNE 20, 2012  
http://patrickschriel.nl/2012/06/20/kernkwaliteiten-en-kernkwadranten-voorbeelden-lijst/*

In mijn coachpraktijk maak in veel gebruik van kernkwadranten. Kernkwadranten is een model, bedacht door Daniel Ofman, dat op een makkelijke en inzichtelijke manier (kern)kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën van mensen zichtbaar kan maken.

Mijn ervaring is dat het inzetten van kernkwaliteiten en het kernkwadrant, zeker in het [begin](http://patrickschriel.nl/2012/06/20/kernkwaliteiten-en-kernkwadranten-voorbeelden-lijst/) van een coachtraject of tijdens een training of teambuilding event, veel inzicht in gedrag, patronen en kwaliteiten geeft en bovendien niet te “zweverig” overkomt. Het is dan ook in een zakelijk omgeving uitstekend te gebruiken.

**Kernkwadrant voorbeeld**

[](http://patrickschriel.nl/wordpress/wp-content/uploads/2010/04/kernkwadrant.jpg)

Wat is een kernkwadrant? In bovenstaand voorbeeld is de kernkwaliteit bescheidenheid. Wanneer je te bescheiden bent loop je het risico om onzichtbaar te worden, dit is de valkuil of vervorming. Het positief tegenovergestelde van onzichtbaar zijn is jezelf presenteren; dit is de uitdaging. Mensen die zich te veel presenteren vertonen vaak arrogant gedrag; iets waar bescheiden mensen over het algemeen allergisch voor zijn. Arrogantie “lokt” in dit voorbeeld weer onzichtbaar gedrag uit; de valkuil.

Wanneer je erin slaag om je uitdaging te ontwikkelen, jezelf meer te presenteren, heb je een dubbele kwaliteit: Jezelf vanuit bescheidenheid presenteren. Dit is een positieve combinatie van de kernkwaliteit en de uitdaging. Hierdoor loop je minder kans om in je valkuil te belanden.

**Kernkwaliteiten en kernkwadranten voorbeelden lijst**

Hieronder vind je een lijst van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen.

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

**Hoe kun je jouw kernkwaliteiten herkennen?**

Bovenstaande lijst geeft een aantal voorbeelden van veelvoorkomende combinaties kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen. Het mooiste is natuurlijk om ze bij jezelf te ontdekken en er een kernkwadrant van te maken.

Over het algemeen kunnen de meeste mensen wel één of meerdere (kern)kwaliteiten van zichzelf benoemen. Mocht je vastlopen dan kunnen de volgende vragen je hierbij helpen:

* Wat waarderen anderen in mij?
* Wat vind ik heel gewoon om te doen?
* Wat moedig ik anderen aan om te doen, waar stimuleer ik anderen in, of wat eis ik van anderen?

Valkuilen zijn te achterhalen door

* Wat verwijten anderen mij vaak?
* Wat doe ik als ik onder druk sta of gestrest ben?
* Welk gedrag rechtvaardig ik van mijzelf?

Uitdagingen zijn te achterhalen door

* Welke kwaliteit mis ik in mijzelf of doe ik te weinig?
* Wat wensen anderen mij toe?
* Waar heb ik bewondering voor?

Allergieën kun je achterhalen door

* Welk gedrag (van anderen) heb ik een hekel aan, minacht ik, of word ik boos om?
* Welk gedrag zou je bij jezelf verafschuwen?
* Waar vinden anderen je te veel over opwinden?

**Meer weten over kernkwaliteiten?**

Wil je meer weten over kernkwaliteiten? Lees dan ook de onderstaande artikelen op mijn site:

* [Kernkwaliteiten en verbeteren van relatie communicatie](http://patrickschriel.nl/2011/02/14/kernkwaliteiten-en-verbeteren-van-relatie-communicatie/)
* [Gebruik je kernkwaliteit en het kernkwadrant om je uitdaging te ontdekken](http://patrickschriel.nl/2010/04/07/gebruik-je-kernkwaliteit-en-het-kernkwadrant-om-je-uitdaging-te-ontdekken/)