

KERNKWALITEITEN

(Bron: Bezieling en kwaliteit in organisaties, Ir Daniel D. Ofman)

Inleiding

Nadat ik besloten had om niet terug te keren als manager Logistiek kwam de periode, en wat nu? In eerste instantie was deze vraag niet van essentieel belang omdat ik al mijn energie voor het Burn-in proces nodig had. Hier lag de prioriteit en niet langer meer mijn werk. Ik had dus de keuze gemaakt en daar horen allerlei consequenties bij zoals maatschappelijk en financieel. Het laatste heeft mij, voor de Burn-out, ervan weerhouden om voor mezelf te kiezen. Mijn financiële positie was van een veel grotere importantie dan mijn eigen gezondheid en geluk. Gelukkig heb ik tijdens het Burn-in proces het besef gekregen dat je financiële omstandigheden belangrijk zijn, maar niet het belangrijkste. Iemand die niet voor een dergelijk keuzemoment staat, zal hier niet veel begrip voor hebben. De maatschappij is immers gericht op prestatie en financieel belang. Hopelijk komen meer mensen, die in een overmatige onwenselijke stresssituatie zitten, tot het inzicht dat geld alleen niet gelukkig maakt. Dit klinkt oubollig en misschien is dat wel het geval, maar toch ervaar ik het als uiterst prettig dat ik me teruggetrokken heb uit de 'waan van de dag'.

Uiteindelijk kwam het moment dat ik er over na moest denken wat ik verder wilde gaan doen met mijn 'carrière'. Deze was dus onderbroken en ik moest daarom een stuk terug en een andere afslag nemen.

De volgende vragen heb ik mezelf gesteld namelijk: wat vind ik leuk, wat kan ik goed, wat vind ik acceptabel, bij welk soort werk kan ik me gemotiveerd inzetten en wat zijn mijn sterke persoonlijke kanten?

In dit deel zal ik ingaan op een methodiek die me geholpen heeft om antwoorden te krijgen op de laatste vraag: wat zijn mijn sterke persoonlijke kanten?

Een belangrijk gevolg door toepassing van deze methodiek is, dat ik naast de positieve kanten ook inzicht heb gekregen in de negatieve aspecten zoals, mijn valkuilen en in welke vaardigheden ik nog verder getraind wil worden.

Het is niet moeilijk om voor jezelf en een ander aan te geven wat er beter kan, wat je verkeerd doet, hoe het anders moet enz. Het wordt vanaf jongs af aan met de paplepel ingegoten. Als je als kind thuiskomt en vertelt hoe je proefwerk is gegaan, zeg je meestal hoeveel fouten je hebt gemaakt in plaats van hoeveel er goed is gegaan. De maatschappij is ingesteld om zo min mogelijk, liefst helemaal, geen fouten te maken. Zaken die goed gegaan worden snel vergeten en als normaal geaccepteerd, terwijl je vaak blijft tobben over de negatieve zaken. Voor mij is dit een heel herkenbaar proces. Onrust, zelfkritiek en schuldgevoel worden veroorzaakt door het accent te leggen op de enkele negatieve situaties, terwijl er veel meer positieve zaken om je heen of in jezelf zijn. Je kunt dat doorbreken door je meer bewust te worden van de positieve dingen, waardoor het onrustige gevoel verdwijnt en waardoor je positief en gemotiveerd de negatieve aspecten kunt aanpakken, waardoor er uiteindelijk een hoger rendement ontstaat. Het bijhouden van een journaal kan je hierbij helpen en inzicht geven.

Je moet bij jezelf beginnen en jezelf leren kennen en accepteren. Hierdoor kun je anderen beter motiveren en inspireren. Hoe meer je over jezelf weet, des te beter ben je in staat om anderen te begrijpen en te coachen.

Zelfkennis houdt in dat je weet waar je goed in bent en wat je kernkwaliteiten zijn. Het is ook belangrijk om inzicht te hebben in de vervorming van positieve kwaliteiten. Dit inzicht geeft een verhelderende kijk bij de omgang met anderen.

Kernkwaliteiten

Kernkwaliteiten zijn eigenschappen die tot de persoonlijkheid van iemand horen, het kleurt de mens en maakt hem uniek. Het zijn die specifieke kwaliteiten die bij je op komen als je aan iemand denkt. Bijv. daadkracht, zorgzaamheid, zorgvuldigheid, moed en flexibiliteit. Kernkwaliteiten zijn niet direct eigenschappen maar eerder mogelijkheden waarop je jezelf kunt afstemmen. Een kernkwaliteit is te herkennen aan iemands bijzonder kwaliteit, waarover hij zelf zegt: 'dat kan toch iedereen'. Een kernkwaliteit is altijd potentieel aanwezig. Het onderscheid tussen kwaliteiten en vaardigheden zit vooral in het feit dat de kwaliteiten van binnenuit komen en vaardigheden van buitenaf aangeleerd zijn. Vaardigheden zijn aan te leren, terwijl je kwaliteiten kunt ontwikkelen.

Kernkwaliteit en de valkuil

Iedere kernkwaliteit heeft een schaduwkant die wel vervorming wordt genoemd. Het is niet het tegenovergestelde van de kernkwaliteit. De vervorming is wat een kernkwaliteit wordt als het te ver doorschiet. Zo kan de kernkwaliteit behulpzaamheid doorschieten in bemoeizucht. Dan wordt dat de kracht van iemand zijn zwakte. Het komt neer op het teveel van het goede. Deze vervorming van een kernkwaliteit kan tevens een valkuil zijn. De valkuil is datgene wat je als persoon regelmatig als label opgeplakt krijgt. De valkuil hoort bij een kernkwaliteit deze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, zoals licht en schaduw bij elkaar horen. Het leren omgaan met kernkwaliteiten en hun vervormingen en het meer bewust maken van de innerlijke potentie is een proces, dat zowel leerzaam als boeiend kan zijn wanneer de intentie juist is.

Vanuit de valkuil naar de kernkwaliteit

Het is ook mogelijk om vanaf de vervorming naar de kernkwaliteit terug te gaan. Echter is dit vaak moeilijker voor te stellen, omdat achter de vervorming een positieve kernkwaliteit ligt. Bovendien ben je niet gewend om naar het positieve in jezelf te zoeken. Als iemand zijn kernkwaliteiten niet kent is het een manier om die te ontdekken door zich af te vragen wat je nogal vaak als verwijt te horen krijgt, in de zin van 'Wees niet zo...'. Daarna vraag je jezelf af van welke kernkwaliteit dit te veel is. Het is belangrijk om iemand te confronteren met zijn vervorming vanuit een positieve houding. Deze confrontatie is alleen zinvol als die zich richt op het gedrag. Door persoon en gedrag los van elkaar te zien, laat de kernkwaliteit achter iemands negatieve gedrag zich makkelijker vinden.

Kernkwaliteit en de uitdaging

Het automatische gevolg van een valkuil behorende bij een kernkwaliteit is de uitdaging. De uitdaging is het positief tegenovergestelde van de valkuil. De kernkwaliteit en de uitdaging zijn kwaliteiten die elkaar aanvullen. Het gaat namelijk om de balans te vinden tussen de kernkwaliteit en de uitdaging. Als de balans te ver overhelst naar de kernkwaliteit, bestaat er een grote kans dat je uiteindelijk bij je valkuil terecht komt. Het is dus raadzaam om in dit geval de uitdaging verder te ontwikkelen om de balans in evenwicht te brengen en vooral ook te houden. In balans krijgen betekent, denken in termen van en-en, niet of-of.

Het is de kunst om geduldig daadkrachtig te worden, hierdoor loop je niet het risico dat je gaat drammen.

Vaak zie je niet dat deze twee kwaliteiten samen kunnen gaan, het gevaar bestaat dat deze kwaliteiten vaak grote tegenstellingen kunnen zijn i.p.v. aanvullingen. Vaak zijn de valkuil en de uitdaging de bron van conflicten die de persoon met zijn omgeving heeft.

Kernkwaliteit en allergie

Van de kernkwaliteit is vaak af te leiden waar de potentiële conflicten met de omgeving te verwachten zijn. Die hebben vaak te maken met zijn uitdaging. Het probleem is dat de doorsnee mens allergisch blijkt te zijn voor teveel van zijn uitdaging, vooral als je die in een ander ziet. Zo zal een daadkrachtig iemand de neiging hebben om over de rooie te gaan wanneer hij geconfronteerd wordt met passiviteit. Je bent dan allergisch voor passiviteit omdat dat teveel van je uitdaging (geduld) is. Je weet je dan geen raad en gaat je ergeren. Hoe meer je in een ander met je eigen allergie geconfronteerd wordt, des te groter is de kans dat je in je valkuil terecht komt. Er bestaat hierdoor een groot risico om in een vicieuze cirkel terecht te komen, waar je hulp van een derde nodig hebt om conflicten te voorkomen. Met andere woorden, als je je allergie in een ander tegenkomt, ligt de valkuil op de loer. De allergie is dan kwetsbaarder dan je valkuil, omdat de allergie je in je valkuil drijft. Kom je een tegenpool tegen, dus iemand met een zelfde kernkwaliteit, dan gaat dat beter omdat er dan sprake is van respect en niet van minachting. Minachting is kenmerkend voor situaties waarin men geconfronteerd wordt met zijn allergie. Het maakt je dan zelf kwetsbaar, omdat je voor je het weet, in je valkuil schiet en daardoor niet meer effectief bent. Het kan, vanuit je kernkwadrant (kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie), moeilijk zijn om de kernkwaliteit van een ander als positief te zien. Je kunt hierdoor snel de neiging hebben een negatief label op iemand te drukken, terwijl de kernkwaliteit van een ander juist een goede aanvulling op jezelf kan zijn.

Kernkwadrant rond

Een kernkwadrant is vanuit alle vier de hoeken op te bouwen en op allerlei manieren te checken op juistheid.

De ingang via de kernkwaliteit is voor velen de moeilijkste. Dit heeft te maken met het feit dat het ongebruikelijk is om iets positiefs over jezelf te zeggen. Het is gemakkelijker om kritiek op jezelf en op anderen te uiten.

De tweede ingang via de valkuil is gemakkelijker, omdat je vaak wel weet welke verwijten je naar je hoofd geslingerd krijgt of welk label je opgeplakt krijgt.

Ook vanuit de derde ingang is de uitdaging, via het kwadrant verder op te bouwen nl. welke kwaliteit vind je dat je goed zou kunnen gebruiken om een evenwichtiger en completer mens te worden.

Wellicht is het makkelijker als je je afvraagt welke kwaliteit je in het algemeen in anderen bewondert, dit is dan meestal je uitdaging.

Tenslotte biedt de ingang van de allergie de vierde en eenvoudigste mogelijkheid om een kernkwadrant op te bouwen. Je kunt meestal goed aangeven waar je bij een ander niet tegen kunt. Alle hoeken van het kwadrant kunnen gecontroleerd worden op juistheid omdat de kwaliteit of vervorming vanuit drie richtingen moet kloppen.

Kernkwaliteit bij stress

In een kernkwadrant wordt heel goed zichtbaar, hoe je geneigd bent op stress of onder druk te reageren. In eerste instantie zal het er toe leiden dat je vaker te veel van het goede naar buiten brengt, m.a.w. je zult in de valkuil schieten. Wordt de stress nog groter dan zul je de neiging hebben plotseling in je allergie te schieten en deze uit te leven. Mensen om je heen zullen je dan niet meer herkennen en door je gedrag zal er onbegrip ontstaan.

Het Maskerkwadrant

Het maskerkwadrant is een kwadrant dat aan de oppervlakte lijkt op een kernkwadrant, maar in realiteit precies het omgekeerde is. Het masker is een gepolijste façade die geacht wordt om een bepaald effect te sorteren. Het ontbreekt dan aan echtheid. Maskergedrag wordt meestal aangeleerd en in stand gehouden door angst, angst om iets bloot te geven dat men wil verbergen.

De kernkwaliteit van dit kwadrant is in feite niet je kernkwaliteit, maar eerder een mislukte poging om de ware valkuil te vermijden. Als iemand reactief probeert zijn valkuil te vermijden, dan belandt hij in zijn allergie. Er is dan geen sprake van groei maar van stagnatie. De kernkwaliteit wordt ontkend, je wordt een gespleten persoon die een dubbel leven gaat leiden. Meestal leidt dit tot een crisis of ziekte waardoor je opnieuw de kans krijgt om de draad weer op te pakken. Een maskerkwadrant is meestal te herkennen als het je koud laat. Vrijwel iedereen is geraakt als ze hun kernkwadrant voor zich zien, het doet je iets. Als dat niet zo is kan dat een indicatie zijn dat er sprake is van een maskerkwadrant. In zo'n geval moet je het omgekeerde kwadrant onderzoeken.

De oorsprong van kernkwaliteiten

Een kernkwaliteit is een kwaliteit uit de kern, ook wel wezen genoemd. In principe kun je ervan uitgaan dat in de kern alle kwaliteiten aanwezig zijn. Daar vormen kernkwaliteit en uitdaging nog een geheel en zijn geen tegenpolen van elkaar. Een kernkwaliteit is als het ware een poort naar iemand zijn kern. Door deze kwaliteit heb je relatief eenvoudig toegang tot je eigen kern. Door je ontwikkeling vanaf het kind zijn kom je terecht in een aards dualistische realiteit en verlies je min of meer het contact met je zelf. Hierdoor bestaat de mogelijkheid dat een kwaliteit zich los van het geheel gaat ontwikkelen en gaat ontaarden in teveel van het goede. Op deze wijze ontstaan de vier hoeken van een kernkwadrant. Hier zijn meerdere mogelijke oorzaken voor aan te wijzen nl., erfelijkheid, opvoeding, scholing, de Schepper, reïncarnatie. Echter, de oorzaak is niet echt relevant.

De ontwikkelingsweg in een kernkwadrant

Een mens heeft verschillende kernkwadranten in zich, in de onbedorven kern zelfs allemaal. Je bent echter niet te reduceren tot een kernkwadrant. Kernkwaliteiten zijn ook niet statisch. Per levensfase kunnen andere kernkwaliteiten naar voren komen, kortom een gezond mens groeit en ontwikkelt zich. Het gaat er vooral om, om in balans te komen. Als een kernkwadrant niet in balans is, is de kans groot dat de valkuil en allergie groter zijn.

Hoe moet je hier nu mee omgaan? Er zijn drie manieren om dit te realiseren nl. vechten, genezen of niets doen. Als je voor vechten, kiest ga je de valkuil bestrijden. De kans is zeer groot om uiteindelijk te eindigen in de allergie. Vechten is dus een zeer ineffectieve manier om hier mee om te gaan. Het enige dat je daarmee doet is jezelf vertellen wat je niet moet zijn, daar kun je dus niets mee.

Daarmee verander je dus niet, want je probeert alleen maar anders te zijn dan je bent, omdat je iets wilt vermijden. De energie is dus tegen jezelf gericht en hierdoor zul je dus nooit veranderen. Als verandering je doel is, bereik je het tegenovergestelde, nl. stagnatie. Dan probeer je reactief met je wil iets te forceren en dat is het tegenovergestelde van creëren. Verandering is het gevolg van genezing, door jezelf te accepteren zoals je bent, inclusief de minder mooie kanten. Kies je voor de weg van genezing dan is de belangrijkste opgave te leren waarnemen: niet zozeer iets doen, maar vooral innerlijk observeren zonder te oordelen, laat staan jezelf te veroordelen. Op de weg van genezing gaat het om waarnemen, bewust worden en accepteren van gevoelens en wel in die volgorde.

Met accepteren wordt niet bedoeld berusten, want dat heeft niets met zelfacceptatie te maken, maar vanuit de houding ten opzichte van jezelf. Je mag zijn zoals je bent om te worden wie je bent. Bijv. daadkracht en geduld zullen meer in balans komen, de valkuil en de allergie slinken en uiteindelijk zullen deze oplossen.

De energie achter de vervorming

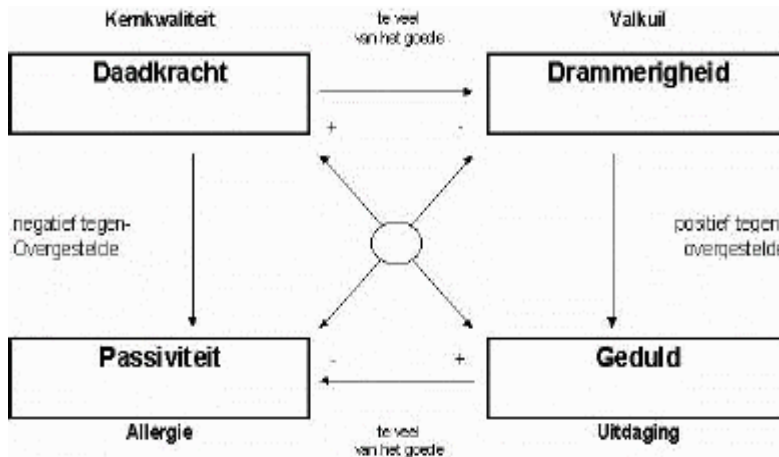
Wat is die kracht of die energie die je in de valkuil drijft, die volgzzaamheid doet verworden tot slaafsheid en zelfverzekerdheid tot arrogantie? Deze kracht of energie tref je aan in de bezetenheid, expansiedromen, ambitie en fanatisme van mensen. Deze energie is in feite pure creatieve energie vanuit je kern die door de innerlijke gespletenheid en onbalans je van zijn kern verwijdert of je overspoelt of verstijft.

In alle gevallen ben je eerder slachtoffer van wat je overkomt (door de innerlijke onbalans) dan schepper van je eigen leven. De energie stuurt je i.p.v. dat je de energie gebruikt om te creëren. De toegang tot deze energie is via de kern en het genezen van de onbalans. Door bewustwording van je eigen kernkwaliteiten en alles wat daar bij hoort, kun je het contact met je eigen kern versterken en de balans in jezelf herstellen, zodat je die creatieve energie beschikbaar krijgt om mee te gaan creëren.

Het kernkwadrant

Op de volgende pagina een voorbeeld van een ingevuld kernkwadrant. Ik kan iedereen adviseren om dergelijke kernkwadranten op te zetten en vanuit ieder kwadrant een korte omschrijving te maken hoe je gekomen bent tot de keuze en de relaties met de andere kwadranten. Dit geeft veel helderheid en een positief uitgangspunt om te werken aan het in balans krijgen van je kernkwaliteiten en je uitdagingen. Na verloop van tijd zullen de allergie en de valkuil slinken en misschien wel geheel verdwijnen. Ook is het goed om er over na te denken wat je sterke positieve kenmerken zijn. Daarnaast is het ook van belang om te weten wat de negatieve kenmerken zijn en kom je wellicht te weten waarom mensen op een bepaalde negatieve manier op deze kenmerken reageren. Je kunt hier conclusies uit trekken en voor jezelf besluiten hier wel of niet wat mee te gaan doen. Rest mij te vertellen dat het opzetten van een kernkwadrant niet eenvoudig is. Het heeft mij veel oefening en tijd gekost om deze methodiek op een effectieve manier te kunnen gebruiken. Blijf echter nadenken over het opzetten van een kernkwadrant het resultaat is verbluffend.

Het Kernkwadrant:



Enkele andere voorbeelden zijn:

Kernkwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie
Luisteren	Passief	Assertiviteit	Dominant
Rationeel	Onrealistisch	Positief	Zeuren
Perfectionist	Hoge normen	Acceptatie	Onverschilligheid
Verantwoordelijkheid	Tobben	Loslaten	Onverschilligheid
Sympathiek	Aardig willen zijn	Acceptatie	Arrogantie
Doener	Onzichtbaar	Assertief	Denker
Accuraat	Falen	Zelfbewust	Perfectionist
Analytisch	Niet afmaken	Ordelijk	Star
Zelfstandig	Eenzaam	Teamwork	Afhankelijk