



## Bezinning etappe 17 Kloosterpad Groningen

### Zelfreflectie : De kracht van de valkuil

*De beroemde uitspraak van Johan Cruijff; 'Ieder voordeel heb zijn nadeel' kun je binnen de visie van Daniel Ofman, ook omdraaien, namelijk; 'Ieder voordeel heb zijn nadeel en ieder nadeel heb zijn voordeel'*

Om inzicht in je sterke en je zwakke kanten te krijgen, is het handig als je je kernkwaliteiten, je valkuilen en je allergieën in kaart kunt brengen. Op deze wijze kun je op een inzichtelijke en transparante manier conflicten met anderen analyseren. Het verschil tussen kwaliteiten en vaardigheden zit in het feit dat kwaliteiten van binnen uit komen en vaardigheden aangeleerd zijn.

#### Een (kern)kwaliteit wat is dat nou precies?

Volgens de grondlegger van deze visie Daniel Ofman zijn (kern)kwaliteiten de sterkte punten die iemand karakteriseren. Vaak zijn het de positieve punten die een ander het eerst over je zal zeggen als hij ernaar gevraagd wordt. Zoals; je bent erg spontaan, bijzonder flexibel of zeer creatief. Iedereen mens heeft één of meerdere kwaliteiten.

#### Hoe een kwaliteiten een valkuil kan worden!

Valkuilen zijn vaak de dingen die anderen achter je rug over je zeggen en waar ze zich aan storen. Een valkuil is een doorgeschoten kwaliteit. Dit is dan de vervormde of overtrokken kwaliteit, in de volks mond ook wel de keerzijde van de medaille genoemd. Hierdoor wordt je kwaliteit eigenlijk je zwakte. Iemand die perfectionistisch is wordt dan iemand die vaak zeurt, op iedere slak zout legt, doordramt. Of iemand met veel zelfvertrouwen loopt het risico dat hij doorschiet en arrogant gaat doen.

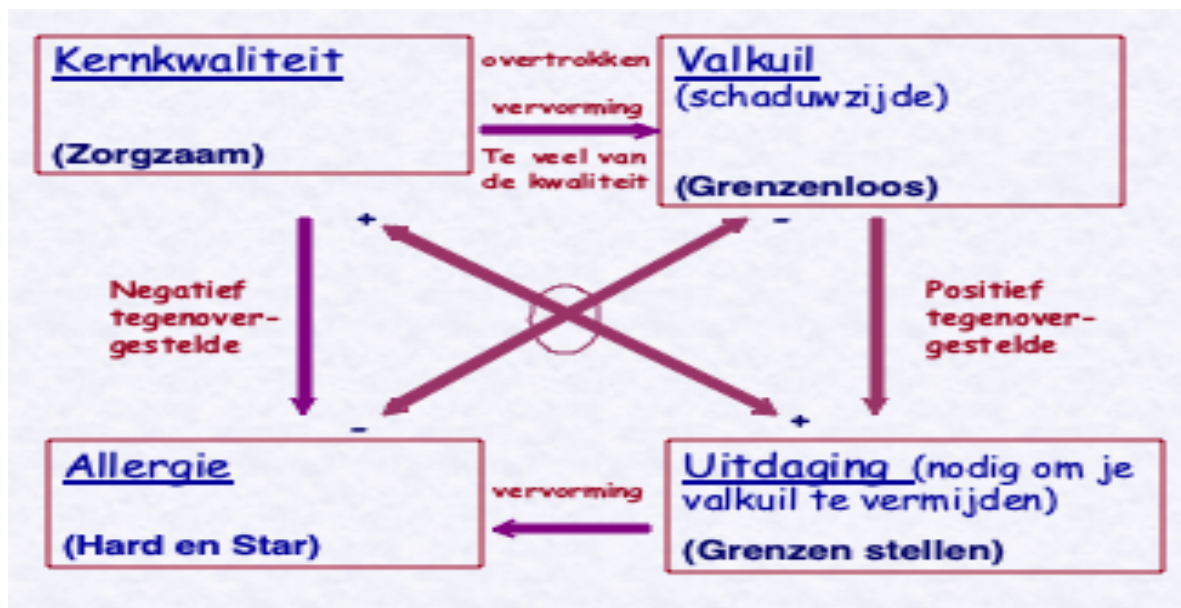
#### Allergieën of ook wel de doorgeschoten kwaliteit van een ander

Allergieën zijn vaak de doorgeschoten kwaliteiten van de ander waar jij je aan stoort.

Iedereen heeft naast kernkwaliteiten ook valkuilen. Indien de ander doorschiet in zijn kwaliteit, kan dit bij jou irritatie oproepen. Dit noemt Daniel Ofman je allergie. Deze allergie heeft vaak met je eigen kwaliteit te maken. Iemand die zelf erg geduldig is zal zich mateloos irriteren aan mensen die nog drammerig zijn.

#### Aan kwaliteiten en allergieën zitten uitdagingen vast

Uitdagingen worden vaak zichtbaar als je op zoek gaat naar de kwaliteit die vast zit aan de valkuil van de ander. De eigenschap van de ander waar jij je aan irriteert is wel zijn kwaliteit die vervormt is of waar hij in doorgeschoten is. En het mooie is dat juist voor degene die zich aan deze eigenschap irriteert, de kwaliteit die achter deze valkuil ligt, voor hem een belangrijk ontwikkelpunt is of anders gezegd zijn uitdaging kan zijn. Als je je regelmatig ergert aan het besluitenloze gedrag van een collega, ga dan op zoek naar de kwaliteit die hier aan vast zit. Als je zelf erg serieus bent is de kans groot dat jouw uitdaging ligt bij een relaxt persoon die hierin doorgeschoten is en zich clownesk gedraagt. Het grootste leermoment ontstaat op het moment dat je iemand ontmoet waar je je aan ergert of die jou irriteert!





### **Allen tesamen vormen ze een kernkwadrant**

Door je kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen te beschrijven en deze weer te geven in een figuur met vier vlakken ontstaat, zoals Daniel Ofman dit gedefinieerd heeft, een kernkwadrant.

Het volgende kernkwadrant is een voorbeeld van de kwaliteit 'Zorgzaam' van Anneke. Zij wordt vaak geprezen omdat ze vaak anderen helpt. Verder krijgt ze ook wel eens te horen dat ze wel eens wat vaker tijdens vergaderingen haar mond mag houden om een ander eens de mogelijkheid te geven.

De **kwaliteit** van Anneke is dat ze ontzettend *zorgzaam* is.

Het gebeurt regelmatig dat ze daarin **doorschiet** waardoor ze erg *bemoezuchtig* wordt, dat ze gaat redden in plaats van zorgen. Dit is dan haar **valkuil**. Haar **uitdaging** is het tegenovergestelde van deze kwaliteit, in dit geval is dat; dat ze *grenzen leert stellen*. Voor Anneke is dit een inzicht die ze heeft te onderzoeken. Aan haar kwaliteit zit ook een **allergie vast**, dat is als iemand doorschiet in de kwaliteit die haar uitdaging is, grenzen stellen. In dit voorbeeld is dat iemand die erg **hard en/of star** is.

### **Het maakt niet uit waar je in je kernkwadrant begint!**

- Begin met het onderzoeken en inzicht krijgen van je sterke punten en maak vervolgens de bijbehorende valkuil, uitdaging en allergie zichtbaar, zoals in het voorbeeld.
- Of begin met je uitdagingen, loop het pad terug naar je valkuil en ontdek je kwaliteit.
- Bevraag mensen om je heen (vrienden, familie, collega's e.d.) naar je valkuilen. Ik weet bijna zeker dat een ieder er minstens twee kan noemen. Loop het pad terug naar je valkuil en vervolgens je kwaliteit en zie daar is je uitdagingen!
- Irriteer je je wel eens aan je buurman, collega of partner? Probeer eens over de allergie te kijken en je ziet de kwaliteit van hem/haar die erachter zit, en zie daar is je leermoment is geboren. Hierdoor wordt het zicht op jouw uitdaging, valkuil en kwaliteit steeds duidelijker.
- Tip; Ga eens met je partner, zoon, buurman, tennismaatje of collega kernkwadranten opstellen en bespreek met elkaar de allergieën, valkuilen, kwaliteiten en uitdagingen. En soepele omgang en samenwerking zal ontluiken.

Algemene opmerking: als ieder mens in zijn kwaliteit blijft en niet door schiet naar zijn valkuil, komt hij niet in de allergie van anderen en zullen er bijna geen conflicten ontstaan!

Indien je regelmatig conflicten met anderen hebt of als je je vaak aan het gedrag van anderen stoort kun je met dit schema ook eerst bij je zelf onderzoek waar dit mee te maken kan hebben.

Het onderstaande schema als **ZELFONDERZOEK** gebruiken:

- 1) Zoek in de kolom ALLERGIE gedrag van de ander waar je je aan stoort of waardoor je regelmatig met iemand in conflict raakt.
- 2) Door in het schema naar links te kijken weet je welke KWALITEIT dit veroorzaakt
- 3) Door er voor te zorgen dat je niet in je VALKUIL schiet die bij deze kwaliteit hoort of in dezelfde regel in het meest rechter vakje te kijken voor welke UITDAGING er op je staat te wachten, zul merken dat je steeds minder vaak conflicten hebt en dat je je steeds minder aan anderen stoort.

Het schema kan je ook helpen bij zelfreflectie, waardoor je zelfvertrouwen zal vergoten doordat je telkens tijdens de zelfreflectie je kwaliteiten ziet en ervaart..



Kwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
Beheerst	Onpersoonlijk	Onbereikbaar	Empatisch
Harmonisch	Toedekkend	Conflictueus	Direct
Luisteren	Passief	Dominant	Assertief
Rationeel	Onrealistisch	Zeuren	Positief
Perfectionisme	Hoge normen	Onverschillig	Acceptatie
Zelfstandig	Eenzaam	Afhankelijk	Team work
Verantwoordelijk	Tobben / Piekeren	Onverschillig	Loslaten
Daadkracht	Drammerigheid	Passief	Geduld
Behulpzaam	Bemoeizucht	Afstandelijkheid	Zelfstandigheid/loslaten
Relaxt	Onzichtbaar	Zwaar op de hand	Overtuigd
Spontaan	Wispelturigheid	Rechtlijnigheid	Consequent zijn
Flexibel	alle winden meewaaien	Starheid	Standvastigheid
Serieus	Pietluttigheid	Wazig	Creativiteit
Durf	Overmoedigheid	Geremd	Voorzichtigheid
Zorgzaam	Grenzeloos	Hard en star	Grens stellen
Optimistisch	Naïef	Pessimisme	Alert
Beheerst	Onpersoonlijk	Onbereikbaar	Betrokken
Stabiel	Traag	Onbezonnen	Spontaan
Precies	Statisch	Chaotisch	Creatief
Warm/Bewogen	Overgevoelig	Afstandelijk	Beschouwend
Betrokken	Dwepend	Onverschillig	Beschouwend
Reëel	Cynisch	Zweverig	Idealistisch
Aanwezig/ Zichtbaar	Arrogant	Onzichtbaar	Bescheiden
Discipline	Dwangneurotisch	Ongedisciplineerd	Los laten
Creatief	Zwevend	Statisch en star	Efficiënt
Kritisch	Rebels	Ja-knikker	Respectvol
Open	Gevoelig	Weerstand	Kwetsbaar
Spontaan	Onbezonnen	Passief	Geduldig
Geduldig	Passief	Drammerig	Daadkrachtig
Beschouwend	Afstandelijk	Sentimenteel	Betrokken
Zelfvertrouwen	Arrogant	Middelmatig	Bescheiden
Bescheiden	Onzichtbaar	Arrogant	Zichtbaar werken
Onafhankelijk	Dwars	Onderdanig	Meegaand
Besluitvaardig	Forcerend	Besluiteloos	Ontvankelijk
Betrouwbaar / eerlijk	Saai / Drammerig	Onbetrouwbaar	Betrokken
Ingetogen/gevoelig	Passief	Opdringerig	Creatief
Rust(ig)	Afwachtend	Opdringerig	Creatief
Respectvol/Tactvol	Ja-knikken	Rebels	Consensus
Volgzaam	Onderdanig	Eigengereid	Durf
Gehoorzaam	Slaafs	Eigenzinnig	Autonoom
Trouw / Loyaal	Onderdanig	Ongehoorzaam	Kritisch
Humor	Clownesk	Nerd	Serieus
Toegewijd	Fanatiek	Afwachtend	Hulpvaardig
Avontuurlijk	Risicovol	Passief	Durf
Overtuigend	Fanatiek	Meningloos	Relativerend / zichtbaar



# Pelgrimeren

in Groningen

Moed(ig)	Roekeloos	Aarzelend	Bedachtzaam
Bedachtzaam/Voorzichtig	Afwachtend	Roekeloos	Durf / Moedig
Mee gaand	Onzichtbaar	Eigengereid	Autonoom
Serieus	Nerd	Clown	Relaxt
Idealistisch	Zweverig	Cynisch	Realistisch
Harmonisch	Toedekken	Conflict	Direct
Gestructureerd	Bureaucratisch	Besluitloos	Aanpassing / ordelijk
Ordelijk	Star	Wispelturig	Flexibel
Rationeel	Afstandelijk	Overgevoelig	Betrokken
Royaal	Opschepperig	Vrek / Zuinig	Passend geven
Betrokken /Zorgzaam	Redden	Afstandelijk / Star	Zorgen
Flexibiliteit	Wispelturig	Starheid	Ordelijk