

# Tip 2: ken je kwaliteiten & sterktes

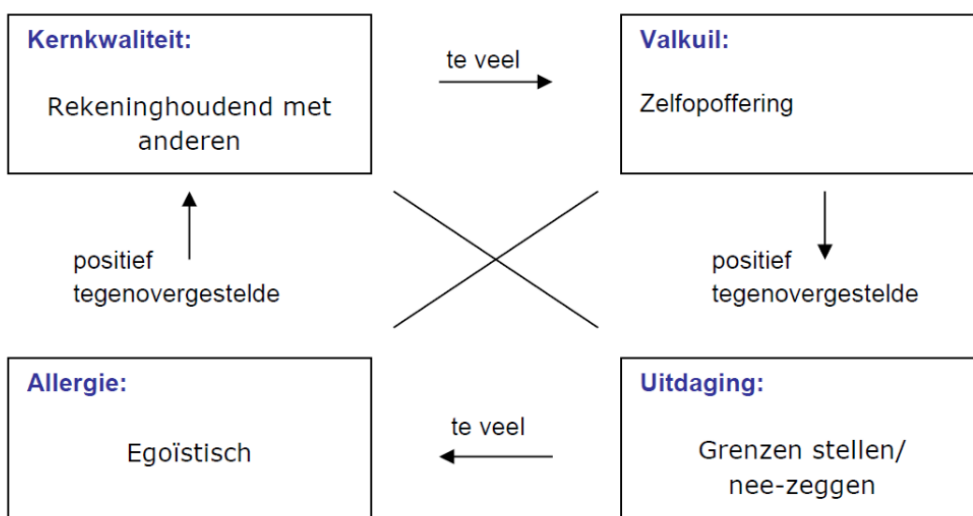
## Oefening 2

'We zijn het zo gewoon om te onderzoeken waar we niet goed in zijn dat we over het hoofd zien wat onze kwaliteit is' – Omdenken

Een kwaliteit is een eigenschap die je van nature bezit. Ze is niet aangeleerd, maar kan nog versterkt worden door aangeleerde competenties. Door je kwaliteiten in te zetten en niet je vaardigheden (die je hebt aangeleerd) doe je meer dingen vanuit jouw kracht, vanuit jouw energie. Ze kennen is dus ontzettend belangrijk om ze dan ook bewust in te zetten. Het versterkt wie je bent en geeft ook energie.

Het kernkwadrantmodel van Daniel Ofman is een mooi model dat je veelvuldig kan gebruiken. Je kan met dit model ook aan de slag gaan om je kwaliteit te gaan onderzoeken. Vertrek dan eerst vanuit je allergie en werk dan verder uit. In het onderstaande voorbeeld is:

- je allergie vb: egoïstisch
- het positief omgekeerde van egoïstisch is rekening houden met anderen
- het teveel rekening met anderen is zelfopoffering (je valkuil). Je valkuil zet je vaak in bij stressgerelateerde situaties.
- het positief omgekeerde van zelfopoffering is grenzen stellen (je uitdaging). Die uitdaging heb je aan te leren om niet in je valkuil te trappen.
- Wanneer iemand teveel zijn grenzen stelt kan dat als egoïstisch bestempeld worden.



## Oefening:

Ga voor jezelf na wat je kwaliteiten zijn. Heb je al een idee? Dan kan je het model vanuit die kernkwaliteit gaan invullen. Zijn ze niet duidelijk? Ga dan eerst eens na waar je allergie ligt en vertrek van daaruit om het model verder uit te schrijven. Het is belangrijk dat de omschrijving klopt voor jou. Er zullen nog woorden zijn die min of meer overeenkomen met een teveel aan... maar de verwoording dient voor jou de juiste lading te hebben. Het is ook minder van belang dat het plaatje helemaal klopt.

Behandel daarna volgende vragen:

- Wat zijn je kwaliteiten? Wat heb je aan te leren om niet in je valkuil te trappen? (uitdaging)
- Ga na waar en wanneer je deze kwaliteit inzet in je omgeving (werk, familie, hobby, ...). Hoe kan je deze kwaliteit nog meer inzetten? Wat heb je te doen in elk van deze omgevingen?
- Soms zien we niet alle kwaliteiten in onszelf of blijven we 'blind' voor iets dat we hebben meegekregen. In dat geval is het ook goed om te kijken naar de kwaliteiten van moeder en vader.



Veel succes! Liesbeth