

KERNKWALITEITENMODEL

We hebben allemaal delen van onszelf die we liever zouden willen veranderen. We zeggen dingen als: *“Ik geef te veel”, “Ik ben te gevoelig”, “Ik moet altijd de controle houden”, “Ik raak snel afgeleid”*. Deze eigenschappen voelen vaak als een kost – ze putten ons uit, houden ons tegen of maken het leven moeilijker. Maar wat als ze óók een investering zijn? Een teken dat er een diepere kwaliteit in ons zit, iets waardevols dat alleen nog wat balans of richting nodig heeft?

In plaats van jezelf af te vragen wat er mis is met je, kun je jezelf beter de volgende vragen stellen:

- Welke kracht beschermt deze eigenschap eigenlijk?
- Welke les heb ik al geleerd door deze worsteling?
- Waar overdrijf ik een kwaliteit die eigenlijk heel mooi is?
- Wat kan ik ontwikkelen om deze kwaliteit beter te ondersteunen?
- Wat irriteert me in anderen, en wijst dat misschien op mijn eigen groeipotentieel?

Het Kernkwaliteitenmodel helpt ons om zogenaamde “zwaktes” in een nieuw licht te zien. Het laat zien dat elke eigenschap waar je mee worstelt **geen fout** hoeft te zijn, maar misschien juist een kracht is die is doorgeslagen, een les die nog aan het groeien is, of een investering die jou helpt om steeds meer jezelf te worden.

Kernkwaliteit	Je natuurlijke kracht, iets wat je van nature goed kunt en vaak ook anderen ten goede komt. Wanneer je het met bewustzijn inzet, wordt het een echte kracht.
Valkuil	Dit is het punt waarop je kracht een valkuil wordt – wanneer het te veel wordt ingezet, verkeerd wordt toegepast of te ver wordt doorgevoerd. Valkuilen voelen vaak als persoonlijke zwakheden.
Allergie	Een eigenschap die je sterk afwijst in anderen, vaak omdat het iets weerspiegelt dat je in jezelf hebt onderdrukt of moeilijk in balans kunt houden.
Uitdaging	De aanvullende eigenschap – de kwaliteit die je moet ontwikkelen of omarmen om te voorkomen dat je kernkwaliteit in een valkuil verandert. Dit is jouw groeipad, jouw investering in de toekomst.

KERNKWALITEITENMODEL

Hoe werkt het?

Misschien hoor je jezelf vaak zeggen:

“Ik wil dat alles perfect is – maar het put me uit (en anderen ook)”

Laten we deze gedachte als voorbeeld gebruiken om de vier kwadranten te vullen:

Stap 1: Valkuil

Perfectionisme – je legt de lat extreem hoog, hebt moeite met loslaten of stelt dingen uit in de zoektocht naar foutloosheid.

Stap 2: Kernkwaliteit

Streven naar excellentie – je geeft om kwaliteit, werkt zorgvuldig, en stelt hoge eisen aan jezelf (en vaak ook aan anderen). Dit is jouw kracht.

Stap 3: Allergie

Slordigheid of een “het is wel goed zo”-houding – je ergert je aan mensen die gemakzuchtig lijken of weinig aandacht besteden aan kwaliteit.

Stap 4: Uitdaging

Acceptatie en loslaten – leren dat “goed genoeg” soms écht goed genoeg is. Vertrouwen op het proces, zonder jezelf te verliezen in perfectie.

Jouw kernkwaliteit is iets moois. Het is een kracht die vaak vanzelf komt – zoals zorgzaamheid, doorzettingsvermogen, creativiteit of precisie. Maar als die kwaliteit te ver wordt opgerekt, begint het je wat te kosten. Dan verschijnt de valkuil – vaak in de vorm van spanning, frustratie of vermoeidheid.

De uitdaging is dan jouw nieuwe doel. Het gaat er niet om dat je verandert wie je bent, maar dat je ontwikkelt wat je nodig hebt om jouw kracht met wijsheid te gebruiken – zodat het je niet uitput, maar voedt. Je uitdaging is wat je mag versterken, zodat je kernkwaliteit minder een last wordt, en juist meer tot haar recht komt. Het gaat er niet om dat je minder doet van wat je goed kunt – maar dat je het doet met meer balans, ruimte en keuzevrijheid.

Zo verandert je ervaring in wijsheid.

En zo maak je de verschuiving van kost naar investering.

KERNKWALITEITENMODEL

Gebruik de informatie en reflecties van de vorige pagina's om de vier kwadranten in te vullen. In het voorbeeld zijn we begonnen bij de Valkuil – dit is vaak het gemakkelijkste startpunt, omdat we hier de spanning of de prijs die we ervoor betalen het duidelijkst voelen. Maar je bent vrij om in elk kwadrant te beginnen – kies degene die voor jou het meest natuurlijk of relevant aanvoelt. Tip: Probeer verschillende kleuren pennen te gebruiken voor elke set van Kernkwaliteit, Valkuil, Allergie en Uitdaging. Op deze manier zie je de onderlinge verbanden duidelijker en ontdek je welke patronen of kwaliteiten elkaar beïnvloeden.

KERNKWALITEIT	VALKUIL
ALLERGIE	UITDAGING