



OEFENING 2: Valkuilgedrag en allergie als leerpunt. Wat irriteert jou? En zou het kunnen dat het omgekeerde daarvan een kwaliteit van jezelf is? Maar schiet je zelf wel eens door in deze kwaliteit? Dan is het een valkuil! Heb jij zo'n valkuil(en)? Gebruik de kernkwadranten in bijgaande lijst en selecteer jouw 15 belangrijke uitdagingen!

Dit kun je doen door:

- 5 kernkwaliteiten van jezelf te vertalen in een valkuil en uitdaging
- 5 allergieën bij anderen te vertalen naar jouw uitdaging
- 5 eigen valkuilen te doorzien in onderstaande lijst en te vertalen naar jouw uitdaging

In onderstaande afbeelding zie je hoe de krachtige kernkwadranten methode van Daniel Ofman werkt!



Kernkwaliteit	Valkuil (te veel van het goede)	Allergie (tegenovergestelde)	Uitdaging (balans vinden)
Daadkracht	Dominantie	Passiviteit	Geduld
Zorgzaamheid	Bemoeizucht	Onverschilligheid	Loslaten
Flexibiliteit	Wispelturigheid	Starheid	Standvastigheid
Overtuigingskracht	Drammerigheid	Onverschilligheid	Empathie
Geduld	Laksheid	Ongeduld	Doelgerichtheid

Kernkwaliteit	Valkuil (te veel van het goede)	Allergie (tegenovergestelde)	Uitdaging (balans vinden)
Doelgericht	Koppig	Doelloos	Open
Creatief	Chaotisch	Saai/herhalend	Structuur
Zorgvuldig	Pietluttig	Slordig	Helikopterview
Moedig	Roekeloos	Laf	Wijs
Zelfstandig	Koppig	Afhankelijk	Samenwerken
Empathisch	Meeleven zonder grenzen	Ongevoelig	Grenzen stellen
Enthousiast	Overdreven	Lusteloos	Rust
Loyaal	Star	Verraad	Onafhankelijk
Verantwoordelijk	Betuttelend	Onverschillig	Loslaten
Integer	Star	Onbetrouwbaar	Flexibel
Bescheiden	Onzichtbaar	Opschepperij	Zelfexpressie
Optimist	Naïef	Cynisme	Realisme
Realist	Zwaarmoedig	Dromerigheid	Hoopvol
Humor	Cynisme	Saaiheid	Seriusheid
Doorzettingsvermogen	Koppigheid	Opgeven	Loslaten
Openheid	Naïviteit	Geslotenheid	Kritisch denken
Analytisch vermogen	Pietluttigheid	Vaagheid	Besluitvaardigheid
Besluitvaardig	Onbezonnen	Twijfelzucht	Zorgvuldigheid
Avontuurlijk	Roekeloos	Saai	Stabiliteit
Trouw	Starheid	Verraad	Zelfstandigheid
Assertiviteit	Agressiviteit	Onderdanigheid	Diplomatie
Gevoeligheid	Overgevoeligheid	Onverschilligheid	Draagkracht
Zelfvertrouwen	Arrogantie	Zelftwijfel	Zelfreflectie
Tact	Diplomatie zonder helderheid	Botheid	Eerlijkheid
Leergierigheid	Verzameldrift	Onwetendheid	Praktische toepassing
Rust	Passiviteit	Rusteloosheid	Actie
Structuur	Starheid	Chaos	Flexibiliteit
Toewijding	Zelfopoffering	Onverschilligheid	Zelfzorg
Wijsheid	Betweterigheid	Onwetendheid	Nieuwsgierigheid
Innovatief	Verstrooidheid	Behoudzucht	Focus
Dienstbaarheid	Onderworpenheid	Egoïsme	Zelfbewustzijn
Inlevingsvermogen	Verlies van eigen identiteit	Ongevoeligheid	Zelfbewustzijn
Gedisciplineerd	Star	Chaotisch	Flexibel
Intuïtief	Irrationeel	Rationeel	Kritisch denken
Toegankelijk	Grenzeloos	Onbenaderbaar	Grenzen stellen