

De kracht van de valkuil

Om inzicht in je sterke en je zwakke kanten te krijgen is het handig om je kernkwaliteiten, valkuilen en allergieën in kaart te brengen. Zo kun je op een inzichtelijke en transparante manier conflicten met anderen analyseren en vervolgens oplossen. Daarnaast kan het helpen om conflicten – dus ook pesten – te voorkomen. Dit kan natuurlijk alleen als beide partijen hiertoe bereid zijn. Wat je wel alleen kunt, is voorkomen dat je in de allergie van een ander terechtkomt. Dat betekent dat je uit je valkuil moet zien te blijven, waarbij we met ‘je valkuil’ bedoelen: een teveel aan jouw kwaliteit. Deze visie wordt hieronder uitgebreider beschreven.

Een (kern)kwaliteit wat is dat precies?

Volgens Daniel Ofman, de grondlegger van dit gedachtegoed, zijn (kern)kwaliteiten de sterke punten die iemand karakteriseren. Vaak zijn het positieve punten van iemand die het meest in het oog springen. Voorbeelden zijn spontaniteit, flexibiliteit

Hoe een kwaliteit een valkuil kan worden

Valkuilen zijn eigenschappen van iemand waar anderen zich vaak aan storen en waar zij, achter de rug van de desbetreffende persoon om, over praten. Een valkuil is een doorgeschoten kwaliteit, een kwaliteit die vervormd of overtrokken is. Zo kan iets positiefs (een kwaliteit) dus een keerzijde hebben en een zwakte worden. Iemand die perfectionistisch is, wordt dan iemand die zeurt, op iedere slak zout legt of doordramt. Iemand met veel zelfvertrouwen loopt het risico dat hij doorschiet en arrogant gaat doen.

Allergieën of ook wel de doorgeschoten kwaliteiten van een ander

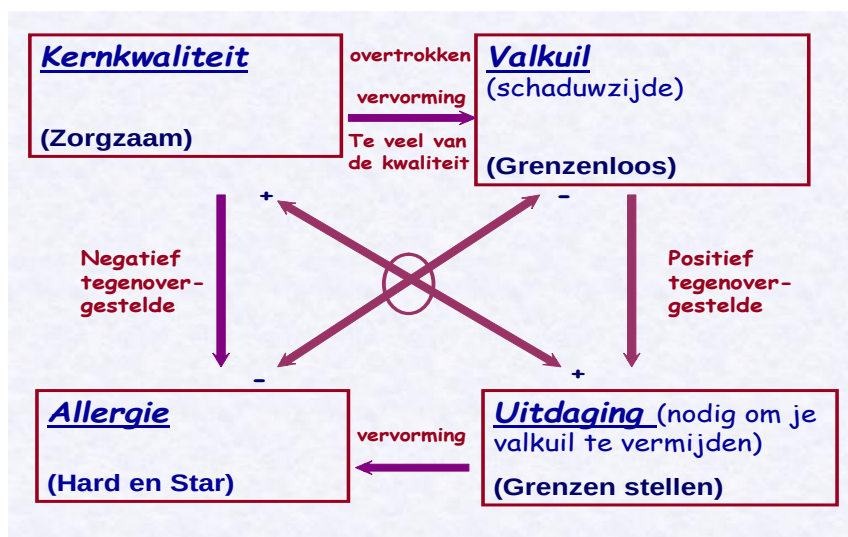
Allergieën ontstaan als reactie op de doorgeschoten kwaliteiten van de ander waar jij je aan stoort. Iedereen heeft naast kernkwaliteiten ook valkuilen. Wanneer de ander doorschiet in zijn kwaliteit, kan dit bij jou irritatie oproepen. Dit noemt Daniel Ofman een allergie. Allergieën hebben vaak met iemands eigen kwaliteiten te maken. Iemand die zelf erg geduldig is, zal zich mateloos ergeren aan mensen die nogal drammerig zijn.

Aan kwaliteiten en allergieën zitten uitdagingen vast

Uitdagingen worden vaak zichtbaar als je op zoek gaat naar de kwaliteit die hoort bij de valkuil van de ander. De eigenschap van de ander waar jij je aan ergert, is in de regel zijn kwaliteit die vervormd is of waar hij in doorgeschoten is. Het mooie hierbij is dat juist voor diegene die zich aan deze eigenschap ergert, de kwaliteit achter de valkuil een belangrijk ontwikkelpunt is – en dus een belangrijke uitdaging kan vormen. Iemand die zich regelmatig ergert aan het besluiteloze gedrag van een collega, kan het beste op zoek gaan naar de kwaliteit die hieraan vastzit. Een persoon die zelf erg serieus is, heeft grote kans dat hij zijn uitdaging vindt bij een relaxt persoon die hierin doorgeschoten is en zich clownesk gedraagt. Het grootste leermoment ontstaat wanneer je iemand ontmoet die jou irriteert! In onderstaand figuur wordt deze redenering verduidelijkt.

Alle onderdelen samen vormen een kernkwadrant

Door je kernkwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen te beschrijven en deze weer te geven in een figuur met vier vlakken ontstaat een kernkwadrant.



De kwaliteit van Anneke is dat ze ontzettend zorgzaam is. Soms schiet ze daarin door, waardoor ze erg bemoeizuchtig wordt. Ze gaat dan redden in plaats van zorgen. Dit is haar valkuil. Haar uitdaging zit in het tegenovergestelde van deze kwaliteit, in dit geval het leren stellen van grenzen. Voor Anneke is het belangrijk dat ze dit inzicht gaat onderzoeken. Aan haar kwaliteit zit ook een allergie vast: die speelt een rol wanneer iemand erg hard en star is.

Het kernkwadrant is een voorbeeld van de kwaliteit 'zorgzaam' van Anneke. Zij wordt geprezen omdat ze anderen regelmatig helpt. Ook krijgt ze wel eens te horen dat ze tijdens vergaderingen wat vaker haar mond mag houden om een ander de gelegenheid te bieden wat te zeggen.

Zo kun je nagaan hoe je eigen kernkwadrant eruit ziet:

- Begin met het onderzoeken van en inzicht krijgen in je sterke punten en maak vervolgens de bijbehorende valkuil, uitdaging en allergie zichtbaar zoals in het voorbeeld van figuur 5.2. Je kunt ook beginnen met je uitdagingen. Dan loop je het pad terug naar je valkuil om vervolgens je kwaliteit te ontdekken. Dit is een prachtige oefening voor je persoonlijk ontwikkelingsplan of ter voorbereiding op je komende functioneringsgesprek.
- Bevraag mensen om je heen (vrienden, familie, collega's) naar je valkuilen. Wij weten bijna zeker dat eenieder er minstens twee kan noemen. Loop het pad terug naar je kwaliteit en ziedaar je uitdagingen!
- Erger je je wel eens aan je buurman, collega of partner? Probeer dan over je allergie heen te kijken en de achterliggende kwaliteit van die persoon te ontdekken. Hierdoor wordt het zicht op jouw uitdaging, valkuil en kwaliteit steeds duidelijker en is je leermoment geboren.

Tip

Ga eens met je partner, zoon, buurman, tennismaatje of collega kernkwadranten opstellen. Bespreek met elkaar de allergieën, valkuilen, kwaliteiten en uitdagingen. Een soepele omgang en samenwerking zullen ontluiken.

Mike is teamleider. In zijn team zit een collega die hij een arrogante blaaskaak vindt. Alles moet op zijn manier, er is totaal geen ruimte voor gedachten van anderen. Tijdens het POP-gesprek brengt Mike dit te berde bij zijn locatieleider. Hierdoor ontstaat een bijzondere situatie. In het volgend teamoverleg vertelt de locatieleider het team dat hij vanwege de verschillende kwaliteiten zo blij is met de teamsamenstelling. Met de collega van Mike vanwege zijn zelfvertrouwen en met Mike om zijn analyserende, bescheiden houding. Mike ziet wat zich heeft voltrokken: beiden waren doorgeschoten in hun kwaliteit. Door de grote mate van zelfvertrouwen van zijn collega was Mike zich wat gaan terugtrekken en werd hij onzichtbaar, waardoor de collega nog meer op de voorgrond trad. Zowel Mike als zijn collega zijn nu, na het teamoverleg, teruggegaan naar hun kwaliteit waardoor ze weer samen door één deur kunnen. Dit heeft geresulteerd in het anders communiceren en het rechtstreeks aanspreken van elkaar in plaats van roddelen of elkaar steeds verwijten maken.

Je kunt deze visie gebruiken bij; als instrument voor en tijdens conflicten, het beschreven van je POP, een onderzoek naar wie je bent en wat je doet voorafgaand aan een functionerings- of sollicitatiegesprek, tijdens groeps(team)vormingsprocessen, het bouwen aan je competenties en hiermee je zelfvertrouwen.

Bronnen die zeker de moeite waard zijn om te bekijken;

- <http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/persoonlijkheidsmodellen/kernkwaliteiten>
- *Kwaliteit en bezieling in organisaties, Daniel Ofman, Servire, 2004.*
- *Kernachtig, management van binnenuit, Daniel Ofman Scriptum 2001*

Herberd Prinsen heeft een trainings- en adviesbureau (www.hpc.nu) onder andere op het gebied van docentbegeleiding, mentoraat, leerlingbegeleiding en management. Verder heeft hij een eigen praktijk voor psychotherapie en is hij auteur van diverse boeken.

Een schema als gereedschap om samen een conflict op te lossen

Als twee mensen een conflict met elkaar hebben is het belangrijk om inzicht in dat conflict te krijgen, zodat je het kunt oplossen. Hiervoor werken wij met het schema De kracht van de valkuil. Je vindt dat in bijlage 2. Met het schema kun je ook onderzoeken waardoor jouw cliënt of jijzelf wel eens in een conflict met iemand belandt en waarom juist met diegene.

Het schema werkt als volgt.

1. A zoekt in de kolom Allergie het gedrag van de ander (B) waar het conflict mee te maken heeft. Dit is namelijk de allergie van A en de valkuil van B. Overleg met elkaar of dit klopt.
2. Kijk nu in dezelfde regel twee stapjes naar links en A weet welke kwaliteit van hem te maken heeft met het conflict. Door op dezelfde regel nu één stapje naar rechts te gaan ziet A ook welke valkuil van hem met dit conflict te maken heeft. A bepaalt voor zichzelf of dit klopt.
3. Zoek samen in de kolom Valkuil naar hetzelfde gedrag als het gedrag waarvan A vond dat het met het conflict te maken had (of naar vergelijkbaar gedrag). Dit is de valkuil van B en de allergie van A.
4. Als je dit gedrag in het schema hebt gevonden, kijk dan in dezelfde regel één stapje naar links. A en B weten nu met welke kwaliteit van B het conflict te maken heeft. B bepaalt voor zichzelf of dit klopt.
5. Beiden kennen nu hun kwaliteit en de valkuil waar het conflict mee te maken heeft.
6. Het conflict kan al stoppen doordat zowel A als B in hun kwaliteit blijven en niet doorschieten naar hun valkuil. Zo komen zij namelijk niet in de allergie van de ander.
7. Het conflict wordt pas werkelijk opgelost wanneer beiden hun uitdaging aangaan. Deze staat op dezelfde regel in het meest rechtse vakje. Als beiden hun uitdaging blijven aangaan is de kans groot dat er tussen A en B geen soortgelijke conflicten meer zullen ontstaan.
8. Als beiden in hun kwaliteiten blijven zullen zij nauwelijks nog conflicten met elkaar ervaren en waarschijnlijk ook steeds minder conflicten met anderen hebben.

Voorbeeld

Gebruik hierbij het onderstaand schema.

Er is een conflict ontstaan doordat B vaak hard en star is. Dit is de allergie van A (rij 15 in het schema). Als A op dezelfde regel twee stapjes naar links gaat, staat daar: 'Zorgzaamheid'. Dit is de kwaliteit van A. Als je nu naar hetzelfde gedrag (hard en star zijn) zoekt in de valkuilkolom, dan vind je dit in de voorlaatste rij van het schema. Als je dan één stapje naar links gaat, staat daar de kwaliteit van B, namelijk: 'Ordelijkheid'. De uitdaging voor A is dat hij meer grenzen moet stellen en de uitdaging voor B is dat hij flexibeler zou moeten worden. Wanneer beiden hun uitdaging aangaan, zal het conflict snel verdwijnen.

Wanneer 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 jezelf onderzoeken waar dit mee te maken kan hebben. Dat geldt ook als je gepest wordt of zelf mensen pest.

Bij zelfonderzoek werkt het schema als volgt.

1. Zoek in de kolom Allergie gedrag van de ander op 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 niet in je valkuil te schieten die bij deze kwaliteit hoort of door de bijbehorende uitdaging (van het meest rechtse vakje) aan te gaan, zul je merken dat je steeds minder vaak conflicten hebt en dat je je steeds minder aan anderen ergert.

Het schema kan je ook helpen bij zelfreflectie, waardoor je zelfvertrouwen zal groeien. Tijdens zelfreflectie zie en ervaar je namelijk je kwaliteiten. Als je googelt op 'kernkwaliteiten' vind je diverse sites met nog veel meer schema's over kwaliteiten en daaraan gekoppelde valkuilen, allergieën en uitdagingen.

Er zijn diverse sites waar je nog veel meer schema's kunt met kwaliteiten en daaraan gekoppelde valkuilen, allergieën en uitdagingen kunt vinden.

Schema De kracht van de valkuil

Kwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
Beheersing	Onpersoonlijkheid	Onbereikbaarheid	Empathie
Harmonisch zijn	Toedekken	Conflict zoeken	Directheid
Luisteren	Passiviteit	Dominantie	Assertiviteit
Rationaliteit	Onrealistisch zijn	Zeuren	Positiviteit
Perfectionisme	Pietluttigheid/zeuren	Onverschilligheid	Acceptatie
Zelfstandigheid	Eenzaamheid	Afhankelijkheid	Teamwork
Verantwoordelijkheid	Tobben/piekeren	Onverschilligheid	Loslaten
Daadkracht	Drammerigheid/zeuren	Passiviteit	Geduldig zijn
Behulpzaamheid	Bemoeizucht	Afstandelijkheid	Zelfstandigheid/loslaten
Ontspannenheid	Onzichtbaarheid	Zwaar op de hand zijn	Overtuigend zijn
Spontaniteit	Wispelturigheid	Rechtlijnigheid	Consequent zijn
Flexibiliteit	Met alle winden meewaaien	Star/rigide zijn	Standvastigheid
Serius zijn	Pietluttigheid/zeuren	Wazig/onduidelijk zijn	Creativiteit
Durf	Overmoedigheid	Geremdheid	Voorzichtigheid
Zorgzaamheid	Geen grenzen kennen	Hard en star zijn	Grenzen stellen
Optimisme	Naïviteit	Pessimisme/negativiteit	Alertheid
Loslaten	Afstandelijkheid	Bemoeizucht	Behulpzaamheid
Stabiliteit	Eindeloos overleggen	Onbezonnen/roekeloos zijn	Spontaniteit
Precies zijn	Statisch zijn	Chaotisch zijn	Creativiteit
Warmte/bewogenheid	Overgevoeligheid	Afstandelijkheid	Beschouwend zijn
Betrokkenheid	Dwepen/overgevoeligheid	Onverschilligheid	Beschouwend zijn
Reëel zijn	Cynisme	Zweverig/onduidelijk zijn	Idealisme
Aanwezig/zichtbaar zijn	Arrogantie	Onzichtbaarheid	Bescheidenheid
Discipline	Rechtlijnigheid	Ongedisciplineerdheid	Loslaten
Creativiteit	Zweverigheid	Statisch en star zijn	Efficiency
Kritisch zijn	Rebellie/rechtlijnigheid	Jaknikken	Respectvol zijn
Rationeel/kritisch zijn	Pessimisme	Naïviteit	Optimisme
Spontaniteit	Onbezonnenheid	Passiviteit	Geduldig zijn
Geduldig zijn	Passiviteit	Drammerigheid	Daadkracht
Beschouwend zijn	Afstandelijkheid	Sentimentaliteit	Betrokkenheid
Zelfvertrouwen	Arrogantie	Onzichtbaarheid	Bescheidenheid
Bescheidenheid	Onzichtbaarheid	Arrogantie	Zichtbaar werken
Onafhankelijkheid	Dwarsliggen	Onderdanig/afhankelijk zijn	Meegaandheid
Besluitvaardigheid	Forceren	Besluiteloosheid	Ontvankelijkheid
Harmonisch zijn	Toedekken	Conflict zoeken	Directheid
Ingetogenheid/gevoeligheid	Passiviteit	Opdringerigheid	Creativiteit
Rustig zijn	Afwachtend zijn	Roekeloosheid	Lef/durf
Respectvol/tactvol zijn	Jaknikken	Rebellie	Consensusgerichtheid
Volgzaamheid	Onderdanigheid	Eigengereidheid	Durf
Loslaten/relaxtheid	Ongedisciplineerdheid	Rechtlijnigheid	Discipline
Trouw/loyaliteit	Onderdanigheid	Ongehoorzaamheid	Kritisch zijn
Humor	Clownesk gedrag	Nerd zijn	Serius zijn
Toewijding	Fanatisme	Afwachtend zijn	Hulpvaardigheid
Avontuurlijkheid	Risico nemen	Passiviteit	Durf
Overtuigend zijn	Fanatisme	Meningloos zijn	Relativeren/zichtbaarheid
Moed	Roekeloosheid/eigengereidheid	Aarzelen	Bedachtzaamheid
Bedachtzaam/voorzichtig zijn	Afwachtend/geremd zijn	Roekeloosheid	Durf/moed
Meegaandheid	Onzichtbaarheid	Eigengereidheid	Autonomie
Serius zijn	Nerd zijn	Clownesk gedrag	Relaxtheid
Idealisme	Zweverigheid	Cynisme/negativiteit	Realisme
Dapper zijn	Waaghalzerij	Angstig zijn	Durf
Gestructureerdheid	Bureaucratisch zijn	Besluiteloosheid	Aanpassen/ordelijkheid

Kwaliteit	Valkuil	Allergie	Uitdaging
Realisme	Onduidelijkheid	Precies zijn	Overtuigend zijn
Servicegerichtheid	Geen grenzen kennen	Hard en star zijn	Grenzen stellen
Alertheid	Paranoia	Blindheid/naïviteit	Opmerkzaamheid
Moed	Roekeloosheid	Aarzelen	Bedachtzaamheid
Empathie	Sentimentaliteit	Afstandelijkheid	Beschouwend zijn
Betrokkenheid/empathie	Onbereikbaarheid	Onpersoonlijkheid	Rationaliteit
Vastberadenheid	Forceren	Besluiteloosheid	Ontvankelijkheid
Relativeren	Gemakzuchtigheid	Fanatisme	Toewijding
Autoriteit hebben	Dictatoriaal zijn	Zwakheid/zeuren	Nederigheid
Volgzaamheid	Slaafsheid	Eigenzinnigheid	Zelfstandigheid
Precies zijn	Traagheid/aarzelen	Onbezonnenheid	Souplesse
Gestructureerdheid	Bureaucratisch zijn	Wispelturigheid	Aanpassen aan ...
Verbindend zijn	Ondergeschiktheid	Rebellie	Feedback geven
Gehoorzaamheid	Jaknikken	Eigenwijsheid	Initiatiefrijk zijn
Stabiliteit	Pietluttigheid	Onnauwkeurigheid	Experimenteren
Efficiency	Statisch zijn	Chaotisch zijn	Innovatief zijn
Rationaliteit	Onpersoonlijkheid	Onbereikbaarheid	Betrokkenheid/empathie
Experimenteren	Onnauwkeurigheid	Pietluttigheid/precies zijn	Stabiliteit
Toewijding	Fanatisme	Gemakzuchtigheid	Relativeren
Afstandelijke betrokkenheid	Koud/afstandelijk zijn	Jaloezie	Betrokkenheid
Risico nemen	Roekeloosheid	Aarzelen	Zorgvuldig overwegen
Zelfverzekerdheid	Elitair gedrag	Middelmatigheid/slaafsheid	Bescheidenheid
Consensusgerichtheid	Egocentrisme	Dwang/eenzijdigheid	Fairness/billijkheid
Idealisme	Naïviteit	Cynisme/negativiteit	Realisme
Kritisch zijn	Rebellie	Jaknikken	Respectvol zijn
Los/soepel zijn	Onverschilligheid	Ambitie	Zorgzaamheid
Gewoon proberen	Onbedachtzaamheid	Eindeloos overleggen	Weloverwogen zijn
Zelfstandigheid	Dwarsliggen	Onderdanigheid	Meegaandheid
Volgzaamheid	Onderdanigheid	Eigengereid/onverschillig zijn	Initiatiefrijk zijn
Soepelheid	Geen grenzen kennen	Star/rigide zijn	Ordenend zijn
Rationaliteit	Gemakzuchtig/makkelijk zijn	Overgevoeligheid	Betrokkenheid
Fouten durven maken	De boel de boel laten	Mierenneuken	Precies zijn
Flexibiliteit	Wispelturigheid	Starheid	Ordelijkheid
Veelzijdigheid	Fanatisme	Afwachtend zijn	Zorgzaamheid
Precies zijn	Rechtlijnigheid	Chaotisch zijn	Loslaten
Liefdevol zijn	Jaloezie	Koud/afstandelijk zijn	Afstandelijke betrokkenheid
Realisme	Cynisme	Naïviteit	Idealisme
Perfectionisme	Zeuren/mierenneuken	De boel de boel laten	Fouten durven maken
Duidelijk zijn	Vastgeroest zijn	Onduidelijkheid	Verhelderend zijn
Creativiteit	Chaotisch zijn	Statisch zijn	Precies
Geduldig zijn	Eindeloos overleggen	Drammerigheid	Daadkracht
Zelfstandigheid	Afstandelijkheid	Afhankelijkheid	Teamwork
Bescheidenheid	Middelmatigheid	Arrogantie	Zichtbaar zijn
Consensusgerichtheid	Egocentrisme	Dwangmatigheid	Gezagsgetrouw zijn
Hulpvaardigheid	Afwachtend zijn	Fanatisme	Toewijding
Moed	Roekeloosheid	Geremd/afwachtend zijn	Voorzichtig/bedachtzaam zijn
Voorzichtigheid	Angstig zijn	Waaghalzerij	Lef/durf
Relativeren	Meningloos zijn	Fanatisme	Overtuigend zijn
Teamplayer zijn	Afhankelijkheid	Einzelgänger zijn	Zelfstandiger zijn
Ordelijkheid	Hard en star zijn	Wispelturigheid	Flexibiliteit
Betrokken/zorgzaam zijn	Redden	Starheid	Zorgen