

Ken je kernkwaliteiten

We willen allemaal ergens goed in zijn. We zijn ook allemaal ergens goed in. Echter bij sommige mensen lijkt het wel heel erg vanzelf te gaan. Ze lijken de sterke kanten zo uit hun mouw te schudden. Anderen hebben daar voor het oog veel meer moeite mee. Hoe het ook bij jou zit, je bent ergens goed in. Ook jij hebt je kernkwaliteiten!

Wat is een kernkwaliteit?

Om erachter te komen wat jouw kernkwaliteiten zijn, moet je eerst weten wat een kernkwaliteit is. Bij kernkwaliteiten hebben we het vaak over sterke kanten of dingen waar je goed in bent. Kernkwaliteiten zijn de meest 'eigene' eigenschappen wat je in huis hebt. De combinatie van jouw kernkwaliteiten maken je uniek. Het is jou DNA, het is je vingerafdruk. Het typeert jou als persoon. Het heeft overigens niets te maken met het IQ of opleidingsniveau.

Het woord kernkwaliteit zegt het eigenlijk ook al: deze kwaliteit behoort tot je kern! Het gaat erom wie je bent. In wezen. In je kern. Dat is wezenlijk iets anders dan wat je 'doet'. Je bent er mee geboren. Het gaat je heel makkelijk af en je bent in staat om deze kwaliteit verder te ontwikkelen. Een kernkwaliteit bezit je van nature. Een vaardigheid kun je ontwikkelen.

Soms komt het voor dat we ons anders voordoen dan dat we voelen en ervaren. We gedragen ons dan anders dan we zijn. We komen dan ook anders op anderen over. De reden dat we dit doen, kan heel verschillend zijn. Dit kan te maken hebben met hoe je in je vel zit, hoe jij je gewaardeerd voelt, hoe veel invloed je ervaart of wanneer jij je afgewezen voelt. De kunst is dan om terug te gaan naar je natuurlijke gedrag, naar wie je bent. Daar ligt jouw kracht!

Het is goed mogelijk dat jij jezelf er niet eens van bewust bent dat het jouw kernkwaliteit is. Je vind het een heel gewone eigenschap. Iets wat normaal is.

Het is ontzettend belangrijk om je kernkwaliteiten te kennen. Waarom? Deze zijn bepalend voor het werk wat bij je past of voor een studiekeuze, maar ook in de dagelijkse omstandigheden en de keuzes die je maakt. Als je weet waar je van nature goed in bent, weet je ook veel beter waar je voor moet kiezen en hoe jij kunt handelen vanuit wie je bent en waar jouw sterke kanten liggen. Je krijgt ook energie van het inzetten van jouw kernkwaliteiten. Als je jouw kernkwaliteiten niet of te weinig inzet, kost dat juist energie en ligt er uitputting op de loer. Dat wil je heel graag voorkomen dus is het nu een mooi moment om te ontdekken wat jouw kernkwaliteiten zijn!

Wat is het verschil tussen kernwaarden en kernkwaliteiten?

Het verschil tussen deze twee zit in het feit dat jouw kernkwaliteiten dingen zijn waar je goed in bent. Je bent bijvoorbeeld creatief of technisch. Dan zijn creativiteit en technisch jouw kernkwaliteiten. Je kernwaarden bepalen de richting van je leven en je keuzes. Met je kernwaarden in je achterhoofd doe je dingen wel of niet. Ze zeggen daarmee niets over je kennis en kunnen. Daarover gaan je kernkwaliteiten. Je kernkwaliteiten gaan over jouw persoonlijke en karaktereigenschappen, oftewel jouw sterke punten. Kenmerkend van de kernkwaliteit is dat je ermee geboren bent. Het zit als het ware in je genen. Een kernkwaliteit

bezit je van nature. Een vaardigheid kun je ontwikkelen. De combinatie van jouw sterke eigenschappen maakt je uniek.

Aan de slag! In 4 stappen naar jouw kernkwaliteiten!

Stap 1: Onderzoek jezelf!

Begin met het voor jezelf beantwoorden van de volgende drie vragen (neem hier rustig de tijd voor):

- Wat waarderen anderen in mij?
- Wat vind ik heel vanzelfsprekend om te doen of wat gaat mij van nature goed af?
- Wat moedig ik aan of stimuleer ik in anderen? Wat eis ik van anderen?

Door deze vragen aan jezelf te stellen, kijk je kritisch naar jezelf en ontdek jij je kernkwaliteiten. Als je het lastig vindt om namen te geven aan je kwaliteiten, dan zou je ook [deze lijst](#) met kernkwaliteiten kunnen gebruiken.

Stap 2: Onderzoek bij je omgeving:

Nu ga je dezelfde vragen ook stellen in je omgeving. Doe dit bij vrienden, collega's, vader, moeder, partner enz. Vraag het aan mensen die jou heel goed kennen, maar juist ook aan mensen die jou misschien nog niet zo lang kennen. Juist zij zien vaak al snel wat je kernkwaliteiten zijn. Zorg dat je het aan minimaal 6 mensen hebt gevraagd.

Als zij de vragen lastig vinden, zou je hen ook de lijst met kernkwaliteiten kunnen voorleggen en vragen of zij een top 4 voor jou kunnen maken.

Stap 3: Leg de lijst van jezelf en de lijst van je omgeving naast elkaar en bekijk wat je opvalt:

Mogelijk staan er in de lijst van je omgeving wel kwaliteiten waar jij je niet bewust van was, maar die je wel herkent. Het kan ook voorkomen dat je kwaliteiten tegenkomt die je niet herkent, hier hoeft je dan ook geen aandacht aan te besteden.

Stap 4: Maak je eigen top 4!

Selecteer uit de hele lijst jouw eigen top 4 kernkwaliteiten! Neem hier rustig de tijd voor en zorg dat je 4 kernkwaliteiten overhoudt die echt vertellen wie jij in de kern bent, wilt zijn en wat je goed kunt!

Schrijf deze kwaliteiten op en hang ze op een plek waar jij ze regelmatig tegenkomt. Eventueel kun je deze bij je kernwaarden hangen. Later in de oefeningen heb je deze kernkwaliteiten ook nog een keer nodig.

Extraatje:

Wat ook nog leuk is om te weten: vaak hebben we de neiging om leerdoelen te formuleren vanuit onze zwakke punten. Draai dit eens om, namelijk: focussen op je sterke kanten en die

verder uit bouwen. Dit geeft je veel meer kracht en voldoening! Het gaat je waarschijnlijk ook veel beter af om het doel te behouden. In een volgende oefening gaan we jouw kernkwadrant maken, daar leer je om vanuit je valkuil te bekijken wat jouw sterke kant is.