

Bijlage: Begrippen kernkwadranten

Hieronder staan twee lijsten. Eentje met een opsomming van begrippen die passen bij jouw kwaliteiten en uitdagingen. De andere lijst bevat begrippen die passen bij jouw valkuil en allergie. De lijsten zijn bedoeld om je inspiratie te geven en zijn niet compleet. Het helpt als je de door jouw gekozen begrippen kunt toelichten vanuit je eigen ervaringen en vanuit jouw persoonlijke context. Daarmee verhelder je jouw gedrag en jouw invulling van die begrippen.

Je kunt een kwadrant eerst voor jezelf invullen en dan delen met een collega, vriend, leidinggevende of partner. Herkent deze ander jou daarin? Ook kun je de ander vragen een kwadrant voor jou in te vullen en toe te lichten. Hoe herken jij jezelf daarin?

Begrippen die passen bij jouw kwaliteit en uitdaging:

Aandachtig	Betrouwbaar	Fijngevoelig
Aanpassingsvermogen	Confronterend	Flexibel
Accepterend	Consequent	Gastvrij
Accuraat	Correct	Gedisciplineerd
Actief	Creatief	Gedreven
Ad rem	Daadkrachtig	Geduldig
Afwachtend	Dapper	Genietend
Altruïstisch	Dienstbaar	Genuanceerd
Ambitieuus	Diepgang	Gereserveerd
Anticiperend	Diplomatiek	Gezaghebbend
Autonoom	Direct	Gezellig
Bedachtzaam	Doordacht	Grenzenstellend
Begrijpend	Doortastend	Helder
Beheerst	Doorzetten	Huiselijk
Behoedzaam	Duidelijk	Humoristisch
Behoudend	Echt	Idealistisch
Behulpzaam	Eerlijk	Improviserend
Beleefd	Efficiënt	Individualiteit
Bemiddelend	Empathisch	Inlevend
Beminnelijk	Enthousiast	Inlevingsvermogen
Bescheiden	Ernstig	Innovatief
Beschouwend	Fair	Inspirerend
Betrokken	Fel	Intuïtief

Intens
Krachtig
Kritisch
Kwetsbaar
Lachend
Leergierig
Licht
Liefhebbend
Los
Loslatend
Loyaliteit
Luisterbereid
Luistervaardig
Mededogen
Mild
Minzaam
Moedig
Nauwkeurig
Nieuwsgierig
Nuchter
Ondeugend
Ongekunsteld
Ontvankelijk
Ontwapenend
Openhartig
Opgewekt

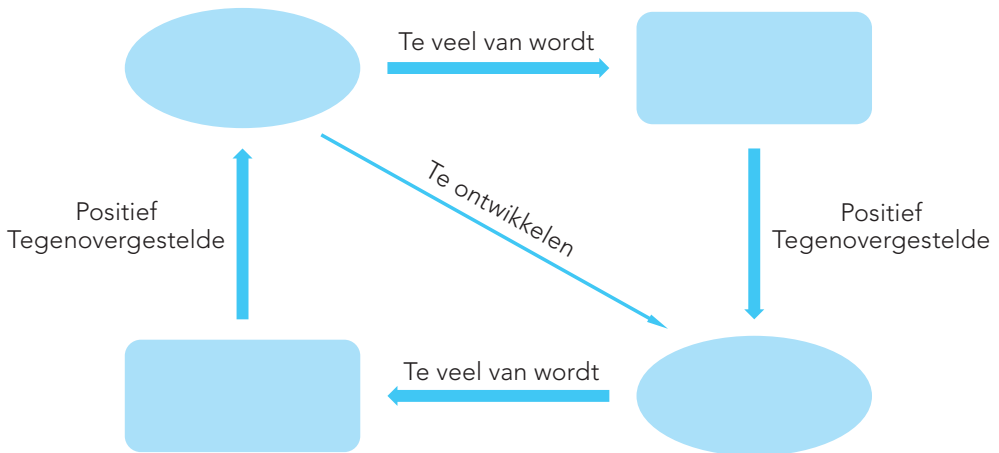
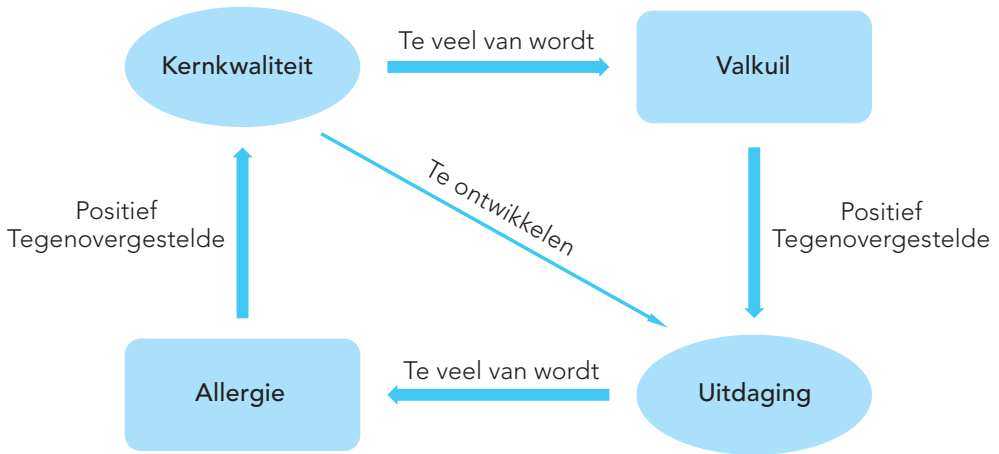
Oplettend
Oprecht
Optimistisch
Ordelijk
Origineel
Positief
Principieel
Profilerend
Realistisch
Rechtvaardig
Relativerend
Rustig
Snel
Sociaal
Soepel
Speels
Spiritueel
Spontaan
Sprankelend
Standvastig
Stipt
Streng
Strijdlustig
Tactvol
Toegankelijk
Toegewijd

Trouw
Uitbundig
Vastberaden
Verantwoordelijk
Verbindend
Vertrouwen
Verzoenend
Volgzaam
Volhardend
Voorkomend
Voorzichtig
Vriendelijk
Vrijgevig
Vrolijk
Warm
Welsprekend
Werklustig
Wilskracht
Zachtaardig
Zakelijk
Zelfbewust
Zorgvuldig
Zorgzaam
Zuinig

Begrippen die passen bij jouw valkuil of allergie:

Aanstellerig	Huilerig	Oppervlakkig
Achterbaks	Inefficiënt	Overdonderend
Achterdochtig	Ja-knikker	Overgevoelig
Afbrekend	Kinderachtig	Overhaast
Afstandelijk	Kleinerend	Overheersend
Arrogant	Kortaf	Passief
Bang	Koud	Pessimistisch
Bedreigend	Kwetsend	Piekerend
Bedrieglijk	Laf	Pietluttig
Bemoederend	Laisser-faire	Plakkerig
Besluiteloos	Leugenaar	Roekeloos
Betuttelend	Lui	Ruw
Bezeten	Manipulatief	Saai
Breedsprakig	Meedogenloos	Schuchter
Brutaal	Meeloper	Slap
Chaotisch	Meningloos	Slijmerig
Dominant	Middelmatig	Slordig
Druk	Moedeloos	Somber
Egoïstisch	Muggenzifter	Star
Extravagant	Naïef	Strak
Flauw	Niet te bewegen	Stug
Gekunsteld	Niet te stoppen	Stil
Gemaakt	Nonchalant	Tobberig
Gemeen	Nors	Teruggetrokken
Geobsedeerd	Onbeleefd	Verkwistend
Geremd	Onbereikbaar	Verstikkend
Gesloten	Onbetrouwbaar	Vulgair
Gierig	Onderdanig	Wegcijferend
Grenzeloos	Onecht	Wollig
Grillig	Oneerlijk	Wraakzuchtig
Gulzig	Onverschillig	Zwart-wit denkend
Harteloos	Onzichtbaar	Zweverig
Hoogmoedig	Opdringerig	Zwijgzaam

Bijlage: kernkwadrant



Vul in voor jezelf of een collega of laat een collega het invullen voor jou

Bijlage: Dubbel kwadrant

Dat wat een allergie is voor jou, kan weleens de valkuil van een ander zijn. Het is dan een te veel van een bepaalde kwaliteit. Denk aan het voorbeeld van mijn collega. Dat wat ik kwalificeerde als passief gedrag had ook een kwaliteit, namelijk zelfzorg en durven om hulp te vragen. Door een dubbel kwadrant in te vullen, kun je dat wat jou irriteert mogelijk als een overdosis van een bepaalde kwaliteit van de ander zien. Door dit andere gezichtspunt kun je een gezonder gesprek aangaan.

