

LEREN VAN JE ERGERNISSEN: ZO PAK JE HET AAN

In 4 stappen maak je je persoonlijke 'kernkwadrant': je krijgt je irritaties, kwaliteiten, valkuilen en uitdagingen boven tafel.

STAP 1: MIJN ALLERGIE

Ik erger me vaak aan...

(Bijvoorbeeld: dominantie, negativiteit, passiviteit, onbetrouwbaarheid.) Noem wat er spontaan in je opkomt. Lukt dat niet meteen, denk dan na over wat je de afgelopen weken op je werk, thuis, op straat, in de supermarkt, bij vrienden of kennissen, enzovoort heeft doen zuchten of wat je zelfs regelrecht tegen de borst stuitte.

STAP 2: MIJN KERNKWALITEIT

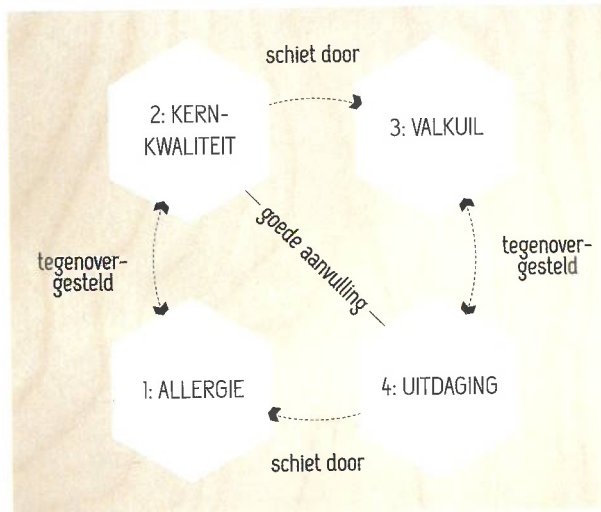
Dat wil zeggen dat ik ... ben

Bedenk welke kwaliteiten je zou kunnen koppelen aan je ergernissen. Bijvoorbeeld: ik ben allergisch voor dominante mensen omdat ik zelf juist zelfstandig ben en graag zelf bepaal hoe ik dingen aanpak. Of: negativiteit irriteert me omdat ik als optimist juist naar de zonzijde van dingen kijk.

STAP 3: MIJN VALKUIL

De doorgeschoten vorm van mijn kwaliteit is...

Je valkuil is de schaduwkant van je kwaliteit, oftewel 'te veel van het goede'. Is je kwaliteit bijvoorbeeld zelfstandigheid, dan zul je soms doorschieten in de neiging om alles zelf te willen uitzoeken en te laat om hulp te vragen. Ben je optimistisch, dan bestaat het risico dat je onrealistisch of te weinig kritisch bent.



STAP 4: MIJN UITDAGING

Ik ga leren om...

In deze fase ga je bepalen welke kwaliteiten en vaardigheden je wilt proberen aan te scherpen. Je uitdaging is de tegenovergestelde kwaliteit van je valkuil. Is het je valkuil dat je te weinig om hulp vraagt? Dan is het je uitdaging om dat meer te doen. Is onrealisme of onkritisch zijn je valkuil, dan is je uitdaging: wat realistischer of kritischer te denken.