

Inhoud

Voorwoord	9
Deel I Wie ben ik?	14
1 Kernkwaliteiten	15
1.1 Hé, ik daar...!?	15
1.2 Kwaliteiten	18
1.3 Valkuilen	19
1.4 Uitdagingen	20
1.5 Allergieën	21
1.6 Dubbelkwadranten	22
1.7 Groepskwadranten	23
2 Stoomcursus Kernkwadranten	27
2.1 Geboden of belofes	27
2.2 Vijfentwintig inzichten	29
2.2.1 Ik ben inspirerend	29
2.2.2 Ik zal doorschieten	33
2.2.3 Ik zie en kleur de wereld door mijn kernkwadranten	35
2.2.4 Ik kan verguisd worden	38
2.2.5 Ik ben de moeite waard	41
2.2.6 Ik accepteer mijn schaduw	43
2.2.7 Ik zoek de kwaliteiten in de ander	45
2.2.8 Ik geef vechten op, niet de strijd	47
2.2.9 Ik ben compleet	49
2.2.10 Ik weet wat mijn oordelen over mijzelf zeggen	52
2.2.11 Ik zie degene die me irriteert als leermeester	54
2.2.12 Ik bewonder en verwonder	57
2.2.13 Ik ben stressbestendig	61
2.2.14 Ik zal mijn allergie dankbaar gebruiken	64
2.2.15 Ik weet wat ik te doen heb	66
2.2.16 Ik zal verliefd worden op mijn uitdaging	68
2.2.17 Ik ben met mijn allergie getrouwd	70
2.2.18 Ik heb mijn masker niet meer nodig	72
2.2.19 Ik blijf wakker	75
2.2.20 Ik heb kwaliteiten en valkuilen, maar ben ze niet	78
2.2.21 Ik moet niks	81
2.2.22 Ik ben me bewust van mijn verantwoordelijkheid	83
2.2.23 Ik hou van mij	85
2.2.24 Ik kies mijn waarden	88
2.2.25 Ik ben altijd mijzelf	91
Deel II Wat wil ik?	94
3 Wat mensen willen	95
3.1 Wat een derde van de mensen wil	95
3.2 Wat een ander derde deel van de mensen wil	98
3.3 Wat het laatste derde deel van de mensen wil	99
3.4 Wat ik wil	101
4 Wat we kiezen	107
4.1 Waarom kiezen	107
4.2 Machteloosheid, berusting en acceptatie	110
4.3 Creatiespanning	112
4.4 Het keuzeproces	117
4.4.1 Luister & Hoor	117
4.4.2 Richt & Verbind	124
4.4.3 Kijk & Zie	129
4.4.4 Check & Ontdek	133
4.4.5 Kies & Ervaar	143
4.4.6 Laat Los & Volg	144
Deel III Hoe krijg ik het voor elkaar?	146
5 Werk aan de winkel	147
5.1 Magical Mystery Tour	147
5.2 With A Little Help From My Friends	150
5.3 I Should Have Known Better	155
5.4 Think For Yourself	156
5.5 We Can Work It Out	158
5.6 Imagine	162
Nawoord	165
Bijlage I	169
Valkuilen en allergieën	170
Kernkwaliteiten en uitdagingen	173
Bijlage II	177
Oefenmateriaal	177
Kwadranten lopen	178
Schildoefening	180
Kernkwadrantenspel	183
Als harder werken niet meer werkt	185
Mission9	187
Core Quality iPhone en Android app	189
Certificeringsprogramma	191



Voorwoord

Wie Herman Finkers kent, herinnert zich waarschijnlijk die scène waarbij hij beschrijft dat hij op bezoek is bij de buurvrouw en met haar in de slaapkamer is, wanneer de buurman thuis komt. Hij trekt zijn kleren uit, kruipt in de kast en hoort de buurman binnenkomen. De buurman ruikt omraad en doet plotseling de kastdeur open, waarbij hij droogjes zegt: Hé buurman, ik hier...? De quasi-verbazing op zijn gezicht deed en doet me enorm in de lach schieten en ik hoop dat de titel bij jou ook een glimlach tevoorschijn tovert.

Dit boek gaat over bezieling en kwaliteit in je leven. Hoe krijg je meer kwaliteit in je leven, in plaats van slaapwandeland door het leven te dobberen. Hoe breng je meer bezieling in je leven, word je levendiger en geniet je meer van jezelf en de mensen waar je een relatie mee hebt? Kortom hoe kom je meer tot leven in plaats van te overleven. Mijn eerste boek *Bezieling en Kwaliteit in Organisations* begon met een citaat van Howard Thurmon dat ik nog steeds koester:

*Don't ask what the world needs
Rather ask what makes you come alive
Then go ahead and do it,
Because what the world needs
Is people who have come alive*

Dit is zo waar, dat het bijna mijn levensthema is geworden. Zeker in een tijd waarin je aangespoord wordt veel te consumeren, je te laten verzorgen en het er goed van te nemen, is levendigheid niet vanzelfsprekend een gevolg. Soms lijkt het er op dat de enige manier waarop we nog kunnen voelen dat we leven, is door extreme dingen te gaan doen, gevaar op te zoeken, adrenaline-sporten te beoefenen, bungee-jumping, horrorfilms bekijken, alcohol en drugs gebruiken. 'Shameless Luxury' stond als wervende slogan op de etalageruiten van de WE winkels toen ik er onlangs langs liep. Schaamteloze luxe werd als aantrekkelijk voorgeschoteld. Natuurlijk is het heerlijk af en toe achterover te leunen, het niet moeilijker maken dan het is en te genieten. Dan zet ik een DVD van Herman Finkers op. Veel producten zijn bedoeld om ons leven gemakkelijker te maken. Het gemak dient de mens, dat is waar, maar gemakzucht niet. Gemakzucht en luiheid zijn begrippen die dicht bij elkaar in de buurt liggen. Als we genieten gaan verwarren met lui zijn, zetten we de deur open voor laksheid, lamtheid en levenloosheid.

Om meer tot leven te komen, levendiger te worden, is het soms nodig om jezelf aan te spreken en aan te sporen in de zin van: Hé, ik daar...!, let op, wees alert, wordt wakker, kom in beweging! Dat zijn de momenten waarop je een zetje nodig hebt, hetzij van buitenaf, hetzij van binnenuit. Als je dat teveel doet, werkt het niet meer. Dan wordt aansporen meer duwen, sleuren en trekken met een ondertoon van 'je doet het ook nooit goed' of 'leer je het nou nooit?'. Dan is die aanmoediging geen stimulans meer, maar krijgt de bijmaak van een oordeel of zelfs een veroordeling. En als iets je niet levendig maakt, zijn het wel je oordelen en ontevredenheid, zowel over anderen als over jezelf. Hoe kan ik leren onderscheiden zonder te veroordelen? Onderscheiden zonder afscheiden, dat valt niet mee.

Daarom is het soms goed of zelfs beter je te verwonderen, in de spiegel te kijken, jezelf opnieuw te ontdekken in de zin van: Hé, ik daar...?, dat kende ik nog niet van mezelf, wat boeiend. Verwondering kent geen oordeel. Daarom is de verwondering van een kind zo ontroerend. Verwondering maakt je nieuwsgierig en doet je glimlachen. Het leidt er toe dat je meer wilt ontdekken.

Aansporing en verwondering, actiegerichtheid en ontvankelijkheid, ze horen bij elkaar. Samen richten ze de aandacht zowel naar buiten als naar binnen en leveren daarmee de energie die je doen ontwikkelen, doen groeien en bloeien. Daarover gaat dit boek.

Toen *Bezieling en Kwaliteit in Organisaties* in 1992 verscheen, richtte ik me vooral op het bedrijfsleven en het management. Als bedrijfskundig ingenieur was

en is het nog steeds mijn voornaamste werkgebied. In dat boek introduceerde ik het kernkwadrant, een model waarmee je op eenvoudige wijze inzicht in je eigen kwaliteiten kon krijgen. Het werd tot mijn verbazing en blijdschap een bestseller. De eenvoud van het model sprak en spreekt veel mensen aan, zoveel zelfs dat het bijna gemeengoed is geworden in de Nederlandse taal. Begrippen als kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie kom je overal tegen. Regelmatig kom ik mensen tegen die zeggen: "O, dat heb ik al gehad" of: "O, dat ken ik al". Meestal vraag ik dan iets in de zin van: "Hoeveel tijd ben je daar mee bezig geweest?"

Niet zelden is het antwoord: "Nou, we hebben er wel twee uur aan besteed".

"En wat heb je daar aan overgehouden?"

"Hoe zat het ook al weer...? Ik moet gelooft ik niet zoveel in mijn valkuil zitten".

En daar houdt het dan mee op. Jammer is dat.

Er zijn bijna geen opleidingen of cursussen meer waar het kernkwadrant geen onderdeel van is. Op universiteiten, hoge scholen, zelfs middelbare scholen, kappers- en secretarisse-opleidingen, notaris- en makelaarscursussen, rechers, economen, verpleegkundige, onderwijzers, in gezinstherapie en relatie therapie, overal kom je het tegen. Het model is namelijk uiterst simpel, bedrijfelijk eenvoudig zelfs. Je hebt er drie bladzijden voor nodig (biz 18 t/m 21 van dit boek) om de essentie ervan te doorgronden. Je kunt het in tien minuten uitleggen en er vervolgens twee uur aan besteden of de rest van je leven mee bezig zijn.

Hoe langer ik met kernkwaliteiten werk, desto duidelijker wordt het mij dat er een enorme rijkdom schuil gaat achter het kernkwadrant. Het kan zo veel inzichten opleveren dat het zonde is, wanneer mensen er twee uur aan besteden, een kwadrant invullen en overgaan tot de orde van de dag.

Al de inzichten die het werken met kernkwaliteiten mij opgeleverd hebben deden me realiseren hoeveel er nog te ontdekken is. Daarom besloot ik om alles wat ik over kernkwaliteiten heb geleerd op papier te zetten. Het resultaat hiervan ligt voor je in dit boek. Een Deense hoogleraar noemde het kernkwadrant een parel in de managementliteratuur. Dat is het ook. Dit boek is echter niet geschreven voor managers, maar voor iedereen, want iedereen kan er zijn voordeel mee doen. Met kinderen vanaf twaalf jaar kun je het al hebben over hun talenten, waar ze goed in zijn en wat ze nog te leren hebben. Persoonlijke ontwikkeling begint niet als je je eerste POP (persoonlijke ontwikkelingsplan) op 40-jarige leeftijd schrijft, maar op het moment dat je je aandacht naar binnen richt en jezelf gaat onderzoeken, jezelf gaat verbazen. Hé, ik daar...?

Ik hoop dat je er de rest van je leven mee bezig zult blijven. Ik ben er zelf nog

lang niet klaar mee en betwijfel of dat in dit leven ooit zal gaan gebeuren.

Ik heb in dit boek nogal geworsteld met de vraag hoe ik mijn bevindingen nu moet poneren: als waarheid in de zin van 'zo is het nu eenmaal', of als open vragen. Uiteindelijk heb ik er voor gekozen om mijn ervaringen hier en daar redelijk stellend op te schrijven, niet omdat het dé waarheid is, maar wel mijn waarheid. Ik kan zelf niet zo goed tegen al teveel voorzichtigheid, maar ben anderzijds ook allergisch voor arrogantie. Ik weet dat ik soms 'boven mijn stand' schrijf en niet in staat ben constant te leven wat ik schrijf. Eigenlijk heb ik daarmee geen recht van spreken en toch weet ik dat een aantal zaken waar zijn. Ik hoop dat ik de juiste toon gevonden heb, helder en duidelijk, met genoeg relativering en humor, omdat ik geloof dat als je niet meer om jezelf kunt lachen, het gevaarlijk wordt.

Ik hoop ook dat het je zal helpen jezelf en anderen te ontmoeten. Wat ik niet hoop is dat dit boek geplaatst gaat worden in de categorie 'hoe motiveer je mensen', want die categorie mag wat mij betreft afgeschaft worden. Ik kan er ook niet zo goed tegen als ik bij een sprekebeurt wel eens geïntroduceerd wordt als een 'motivational speaker' die ons komt inspireren. Dan lopen de rillingen me over de rug. Het gaat bij verhalen over motiveren bijna altijd om de ander; hoe kun je de ander motiveren. Dat is op zijn zachtst gezegd vreemd. Ik geloof namelijk niet dat motivatie iets is dat van buitenaf aangebracht kan worden. Waar het in motivatie-boeken nauwelijks over gaat is de noodzaak om contact te maken met jezelf, jezelf te leren kennen en jezelf te inspireren en te laten inspireren. Hoe meer iemand over zichzelf ontdekt, desto beter is hij in staat anderen te begrijpen en desto beter kan hij zijn rol als ouder, vriend of coach vervullen, omdat hij uit zijn eigen ontwikkeling geleerd heeft wat voor verdere ontwikkeling en groei nodig is. Ieders aandacht zou vooral moeten uitgaan naar het verzorgen van de eigen ontwikkeling, want volgens mij is iedereen verantwoordelijk voor zijn eigen motivatie en inspiratie. Motivatie kan nooit een doel zijn en zou het dus ook nooit moeten zijn. Motivatie is een gevolg, en wel het gevolg van zelfkennis. Zelfkennis houdt onder andere in dat je weet waar je goed in bent en wat je kernkwaliteiten zijn. Naast zicht op positieve kwaliteiten is het ook belangrijk inzicht te hebben in de vervormingen van je positieve kwaliteiten, want we zijn niet alleen maar mooi en inspirerend. Onze schaduwkanten zijn net zo echt en net zo waar als onze kwaliteiten.

Daarom hoop ik ook niet dat dit boek belandt in de categorie 'positief denken', want dat vind ik al even kief. Ik heb genoeg van de New Age beweging meege-maakt om te weten dat alleen maar aandacht hebben voor hoe mooi alles is, op een gegeven moment averechts gaat werken. Het is namelijk niet waar. We zijn licht en schaduw, mooi en lelijk, liefdevol en duivels, kennen vreugde en verdriet, en kunnen gelukkig zijn in de mate waarin we pijn hebben leren kennen.

In welke categorie zou ik dit boek dan wel willen zien? Laten we het maar gewoon houden op de categorie 'zelfkennis', want zelfkennis en (zelf)vertrouwen is wat ik de lezer toe wens. Om die te krijgen zijn er volgens mij drie vragen aan de orde:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 | <i>Wie ben ik?</i> |
| 2 | <i>Wat wil ik?</i> |
| 3 | <i>Hoe krijg ik het voor elkaar?</i> |

Dit boek is bedoeld om een bijdrage te leveren aan het beantwoorden van die drie vragen. Mocht je de antwoorden vinden, laat het me dan weten, want ik ben nog steeds op zoek.

Daniel Ofman

Les Pigeais, januari 2007