

1. Kwadranten van Ofman

Hoe werkt het?

- U start met de inventarisatie van uw kernkwaliteiten en werkt zo dan verder naar uw valkuilen, uitdagingen en allergieën toe (voorbeelden: zie onderstaande tabel). U kan ook starten van uw valkuilen en dan zo naar uw kernkwaliteiten, uitdagingen en allergieën toewerken.
- Start voor uw voorbereidende reflectie over uw partners eventueel met de irritaties die u voelt ten aanzien van de partners en werk van hieruit verder naar hun kernkwaliteiten, maar ook uw eigen uitdagingen, valkuilen en uiteindelijke kernkwaliteiten.
- Bij het geven van **feedback** begint u best bij de kernkwaliteiten van de persoon in kwestie, zodat die begrijpt dat u ook de voordelen ziet van diens eigenschappen. Vaak verloopt dit nog beter als u er ook bij zegt dat u begrijpt dat u extra gevoelig bent voor de aangehaalde punten (omdat hun kernkwaliteiten voor u een uitdaging zijn).

Bijvoorbeeld:

Kwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie
Daadkracht	Drammerigheid	Geduld	Passiviteit
Behulpzaamheid	Bemoeizucht	Zelfstandigheid	Afstandelijkheid
Relativeringsvermogen	Lichtzinnigheid	Serius zijn	Zwaarmoedigheid
Spontaniteit	Wispelturigheid	Consequent zijn	Rechtlijnigheid
Flexibiliteit	Met alle winden meewaaien	Standvastigheid	Starheid
Accuraat zijn	Pietlulligheid	Creativiteit	Warrigheid
Durf	Overmoedigheid	Voorzichtigheid	Geremdheid

