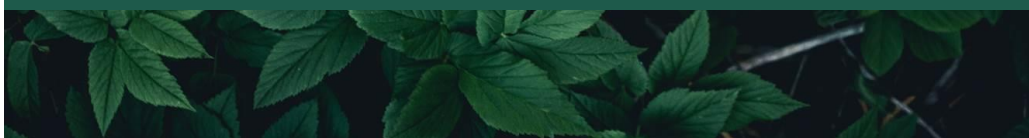




Miniguide

# Sådan bygger du dine *kernekvadranter*



# Sådan bygger du dine kernekvadranter

## Introduktion

Kernekvadranten er et enkelt værktøj til at opnå skærpet selvindsigt og forstå, hvordan din adfærd kan påvirke andre.

Du kan bruge kernekvadranten som et refleksions- og dialogværktøj til at opnå skærpet indsigt i:

- egne styrker og faldgruber – og hvordan du kan balancere dine styrker
- hvordan allergier overfor andre kan påvirke dig og din adfærd
- konkrete handlinger til egen udvikling

## Hvad er en kernekvadrant?

Kernekvadranten er en metode til at opnå indsigt i ens egne særlige kvaliteter. Vi har alle flere kvaliteter og dermed flere kernekvadranter. Metoden er udviklet af ledelseskonsulenten Daniel Ofman og beskrevet af ham i flere bøger igennem mere end 30 år. Kernekvadranten er undersøgt i forskning og bruges internationalt.

Du kan bruge kernekvadranten, hvis du gerne vil blive klogere på dig selv og dine egne kernekvaliteter. En kernekvalitet er en egenskab som er en del af vores kerne. Den vi er og den måde vi naturligt handler på.

Vores *kerne kvaliteter* er ofte karakteriseret ved at være de egenskaber, som vores nærmeste øjeblikkeligt forbinder os med. Vores kernekvaliteter er de kvaliteter, vi tager for givet, og som findes som en naturlig del af vores væsen.

Kerne kvalitetsens skyggeside kaldes din *faldgrube*. Når vi overdriver vores kernekvalitet, bliver det vores faldgrube. Det bliver "for meget af det gode".

En *udfordring* er den egenskab, der repræsenterer faldgrubens positive modsætning. Vores kernekvalitet og vores udfordring kan supplere hinanden, når vi skal finde en balance.



Vi får allergi, når vi møder en adfærd, der bliver 'for meget af det gode' og dermed irriterende efter vores smag. Ofte vil din allergi blive udløst af personer, hvis kernekvalitet er den modsatte af din egen udfordring. At føle allergi overfor visse typer af adfærd er derfor helt naturligt. Det er ikke det samme som, at den person, der udviser denne adfærd, er forkert eller skævt på den. Tværtimod. Der er som regel noget at lære for os i mødet med personer, som trigger vores allergi. Vær dog særlig opmærksom på, at samarbejde med personer med en adfærd, der trigger vores allergi, øger sandsynligheden for at vi 'falder i vores egen faldgrube'.

### Hvorfor skal jeg arbejde med kernekvadranten?

- Du kan lære dig selv bedre at kende
- Du kan blive mere bevidst om dine handlemønstre og arbejde med at skabe bedre balance
- Du kan blive mere bevidst om dine kolleger og lederes handlemønstre
- Du kan blive bedre til at samarbejde og supplere dine kolleger i hverdagen



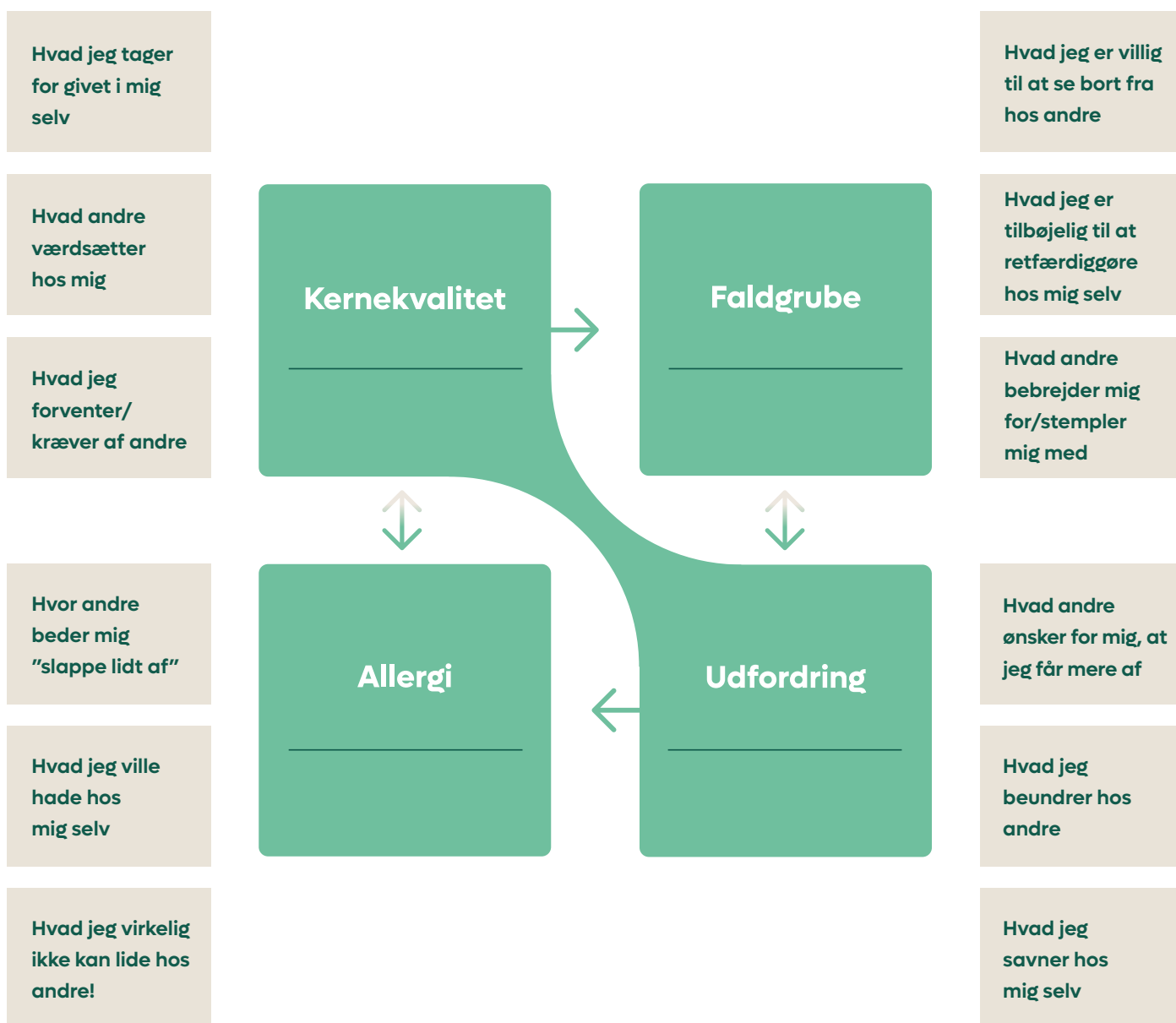
**Modellen er nærmest  
mistænkelig enkel.  
Den kan forklares  
på 10 minutter.  
Derefter bruger du  
to timer på den - eller  
resten af livet.**

Daniel Ofman



## Hvordan kommer jeg i gang?

Udfyld kernekvadranten. Brug refleksionsspørgsmålene på de kommende sider som støtte. Få inspiration fra udfyldte kernekvadranter i bilaget.



### Bliv klogere på din kernekvadrant

Når du har udfyldt din kernekvadrant, kan du tænke over, hvad det giver dig af indsigter ift. din adfærd i hverdagen. Hvis du er mere nysgerrig på at undersøge din kernekvadrant mere, så er det en god ide at vende din kernekvadrant med en du har tillid til, som kender dig godt. Det kan være en kollega, en ven, familie eller din leder.

Forklar modellen og gennemgå så din kvadrant med den person, du har valgt. Vær nysgerrig på hvordan den person opfatter de forskellige elementer i din kvadrant, og i hvilke situationer personen konkret har lagt mærke til din kvalitet, din faldgrube, din udfordring og din allergi.

# Refleksionsspørgsmål til når du udfylder *kvadranten*



## Kerne kvalitet

- Vælg en personlig egenskab som falder dig naturligt.
- Tænk over egenskaber du ikke kan lade være med. Hvad giver dig energi? Hvad vil du ikke gå på kompromis med?
- En egenskab, som andre anerkender dig for, og måden du tilgår opgaver.

Det er en egenskab som du motiveres af at bruge, og det kan være så naturligt for dig, at det er noget, du også forventer hos andre.

Mange vil have nemt ved at vælge ambitiøs, målrettet eller resultatorienteret som deres kernekvalitet i en arbejdsmæssig sammenhæng. Prøv at tænke dybere end det og find frem til det, der er intuitivt for dig som menneske.

Hvis du eksempelvis mener, at din kernekvalitet er resultatorienteret, er det værd lige at overveje igen. Kan det fx være fordi din arbejdsplads har de forventninger til dig? I virkeligheden kan drivkraften bag det at være resultatorienteret være et højt niveau af fx engagement eller pligtopfyldenhed.



## Faldgrube

- Vælg en uhensigtsmæssig egenskab hos dig selv som du ofte kritiseres for og som har en negativ konsekvens.
  - Hvilke uhensigtsmæssige egenskaber kan du falde i under pres?
  - Tænk på din kvalitet, hvad er bagsiden af medaljen til din kvalitet?
  - Noget du ønsker du var mindre af.
- Tænk over hvad der sker, når du bruger for meget af din kvalitet, her finder du din faldgrube.

Din faldgrube vil altid være et ret negativt ladet ord. Lad os se nærmere på et eksempel:

En resultatorienteret person har defineret sin faldgrube til at være "utålmodig". Men vi ved godt, at mange ser "utålmodig" som et positivt træk i arbejdsmæssige sammenhæng.

Du skal forsøge at forstå den virkelig negative konsekvens af din faldgrube. I eksemplet beskriver ord som "tromlende" eller "dominerende" måske mere præcist den negative konsekvens. Det er træk, hvor personen ignorerer andres input og fjerner muligheden for andres initiativ. Dermed risikerer personen at skabe dårligere relationer og samarbejde.

# Refleksionsspørgsmål til når du udfylder *kvadranten*



## Udfordring

- Tænk på din faldgrube, hvad er det modsatte?
- Hvad vil du gerne blive bedre til?
- Det er en egenskab som du måske overser værdien af, men som kan hjælpe dig med at balancere din adfærd, så du ikke så let går i din faldgrube.
- Egenskaber, du måske beundrer hos andre, men ikke selv har.

Hvad siger andre, at du skal blive bedre til? Noget som du godt kan indse, men som ikke falder dig naturligt. En udfordring er netop en udfordring. Det er noget, du skal give opmærksomhed og huske på. Det er et blindt punkt, som man ikke nødvendigvis selv kan få øje på. Men andre kan godt se det. Er en faldgrube fx at være tromlende så er udfordringen at være involverende, nysgerrig eller lyttende.



## Allergi

- Vælg en uhensigtsmæssig egenskab hos andre som du har svært ved at holde ud.
- Prøv at tænke på nogle mennesker i din hverdag, hvor deres karaktertræk fylder i dit hoved, eller du har svært ved at slippe det.
- Vælg en egenskab som virkelig kan gøre dig irriteret eller rasende, når du oplever den hos andre.

Du kan let få øje på din allergi overfor andre. De er tromlende, dominerende, langsomme, vævende, usikre, paragrafryttere, ja rent ud sagt, rigtig irriterende. Din allergi opstår, når du møder et menneske, som er faldet i sin faldgrube. Du ser faldgruben, men ikke den kernekvalitet, som personen indeholder.

Ofte vil din allergi blive udløst af personer hvis kernekvalitet er den modsatte af din – som er stærke på det, der er din egen udfordring. Ser du dig selv som handlekraftig, vil en grundig person, der er faldet i sin faldgrube virke som en paragrafrytter, der sinker dig og dermed udløser din allergi.