



# Over de Noordzee

voor mens en werk

## Leef je kwaliteiten

Vaak vinden we onze eigen kwaliteiten heel gewoon. Het is voor ons moeiteloos om ze te doen. En daardoor erkennen en herkennen we ze niet. Terwijl anderen ons juist hierom bewonderen. Iedereen heeft kwaliteiten. Niemand uitgezonderd. Het wordt tijd om je bescheidenheid rondom je kwaliteiten los te laten. Want kwaliteiten zijn belangrijke richtingaanwijzers voor een moeiteloos en zinvol leven. Je hebt ze niet voor niets gekregen. In het Engels worden kwaliteiten 'gifts' genoemd, ofwel geschenk. En dat zijn je kwaliteiten, ze zijn een geschenk voor jezelf én een geschenk aan de wereld. Het ontwikkelen van je kwaliteiten, werken en leven vanuit je kwaliteiten geeft zingeving aan je bestaan. Het geeft plezier, voldoening en je voegt iets toe aan de wereld. Als je dingen doet die je goed kunt, sta je in je kracht, ben je vol zelfvertrouwen en kom je in een flow. Als jij je kwaliteiten inzet, ervaar je minder stress, meer rust en meer tijd.

## 7 manieren om je kwaliteiten te herkennen

Dewulf (2010, Ik kies voor mijn talent) heeft een lijst met zeven kenmerken van kwaliteiten en talenten

1. Je kijkt uit naar activiteiten waarin je met je talent aan de slag kunt.
2. Je kunt er enorm van genieten terwijl je bezig bent.
3. Van jezelf vind je het helemaal niet zo bijzonder. Het is iets wat je gewoon vanzelf kunt, maar anderen zeggen dat je het zo goed doet.
4. Tijdens de actie verlies je de tijd uit het oog. Voor je het weet zijn er een paar uur voorbij.
5. Tijdens de activiteit voel je geen vermoeidheid. Pas na de activiteit ga je voelen dat het best wel vermoeiend was.
6. Zelfs al heb je stress, heb je slecht geslapen, ben je moe of heb je hoofdpijn, dan nog kun je het.
7. Na de activiteit ben je misschien fysiek moe, maar mentaal ben je opgeladen.

## 5 vragen die je jezelf kunt stellen om je kwaliteiten te ontdekken

1. Kijk eens naar het bovenstaande lijstje. Welke activiteiten voldoen hier aan? Wat gaat je heel gemakkelijk af, waar heb je plezier in, wat gaat moeiteloos en waar krijg je energie van? Wanneer vergeet je de tijd? En welke kwaliteiten zet je dan in?
2. Waarover krijg je complimentjes en wat bewonderen mensen in jou?
3. Wat vond je als kind leuk? En dan gaat het niet alleen om wat je vroeger wilde worden. Het gaat juist ook om de kleine dingen. Wat vond je leuk, wat deed je graag?
4. Ga al je banen (inclusief vrijwilligerswerk) bij langs. Welke werkzaamheden vond je telkens weer leuk, wat is een rode draad? Welke taken deed je erbij, ook al stond dat niet in je functieomschrijving. En welke kwaliteiten zitten hierin?
5. Denk terug aan de momenten waarop jij succesvol was, waarin jij het beste van jezelf hebt kunnen laten zien? Wat precies maakt dat jij succesvol was? Welke kwaliteiten heb jij toen kunnen inzetten?

Maak een lijst van al jouw kwaliteiten in de antwoorden op deze vragen. Minimaal 12 en maximaal 25. Ga vervolgens kijken welke kwaliteiten bij elkaar horen. Welke kwaliteit is het gevolg van een andere kwaliteit. En kijk ook nog eens naar de checklist van 7 punten waaraan jij een kwaliteit kunt herkennen. Welke kwaliteiten uit jouw lijst voldoen hier aan? En ga net zo lang door totdat je een lijst hebt met 3 tot 5 kernkwaliteiten die jou uniek maken. Maak er een foto van met je telefoon.