

Opdracht: irritatie tussen jou en de ander begrijpen

1. Met wie heb je veel moeite?
2. Wat is het 'gedrag' van de ander waar je je aan stoort? (valkuil ander, jouw irritatie)
3. Met welke kwaliteit van deze persoon heeft dit te maken? (kwaliteit ander)
4. Waar zal deze persoon zich bij jou wellicht aan ergeren? (irritatie ander, jouw valkuil)
5. Welke kwaliteit van jezelf staat hier tegenover? (jouw kwaliteit)
6. Zie je een mogelijkheid om met deze persoon in gesprek te gaan over jullie beider kwaliteiten, valkuilen en allergieën?
7. Wat is voor jou een uitdaging? (jouw uitdaging)
8. Wat is voor de ander een uitdaging? (uitdaging ander)

Kernkwaliteiten-kwadrant van de ander:

Kwaliteit		Valkuil
...	teveel van het goede	...
negatief tegenovergestelde		positief tegenovergestelde
...	teveel van het goede	...
Irritatie		Uitdaging

Kernkwaliteiten-kwadrant van jezelf:

Kwaliteit		Valkuil
...	teveel van het goede	...
negatief tegenovergestelde		positief tegenovergestelde
...	teveel van het goede	...
Irritatie		Uitdaging