

# Terug naar je kindertijd met KernTalenten

*Karine Van Oosterbos kreeg de kans om een KernTalentenanalyse te doen en feedback te krijgen van Danielle Krekels, de auteur van het boek 'Krachtig met KernTalenten'. Haar relaas, gekoppeld aan de methodiek, beschrijft ze in dit artikel.*

*Karine Van Oosterbos*

Toen Tanja mij vroeg om een artikel te schrijven over de KernTalentenanalyse, was ik meteen geïnteresseerd. Als (loopbaan)coach had ik hier zeker al van gehoord en mijn team van coaches en therapeuten telt bovendien een KernTalentenanalist. Dat ik nu ook zelf een analyse zou krijgen, was de kers op de taart. In twee dagen las ik het boek uit. Fijne en boeiende lectuur, helder geschreven, weliswaar voor lezers die echt geïnteresseerd zijn in deze materie en bij voorkeur ook iets of wat kaas gegeten hebben van Human Resources en zelfreflectie. Zelf heb ik een achtergrond in HR en het bedrijfsleven, dus kon ik me goed inleven. Misschien leest iemand anders niet elk hoofdstuk, maar dat is niet erg. Want ik ben er van overtuigd dat velen na het lezen van het boek zullen overgaan tot het boeken van een analyse. Ook vind ik het boek een must-read voor mensen in het onderwijs en in de HR.

## Schuilt er een ingenieur in mij?

Het enige wat ik vooraf wist over een KernTalentenAnalyse, was dat ze je terugbrengt naar je kindertijd. Het speelgoed waarmee je speelde, wordt in kaart gebracht en vooral de 'hoe' en 'hoe graag' je daarmee speelde is van tel. Vooraf

maakte ik me toch enkele bedenkingen, want ik ben nogal streng opgevoed en kon daardoor van veel zaken niet proeven. En hoe kon een boekenwurm als ik, die destijds enkel jongensspeelgoed leuk vond, nu op die leeftijd al spiegelen waar ze later goed in zou zijn én wat ze graag zou doen? Zo speelde ik bijvoorbeeld graag met lego, maar ik creëerde daarmee geen bouwwerken. Ik hield er vooral van om de blokjes in mijn handen te voelen en ik stapelde er vele op elkaar om straten te maken voor mijn hamster of voor mijn autootjes. De angst dat uit de test zou blijken dat ik eigenlijk voorbestemd was om ingenieur te worden bleek gelukkig ongegrond. Er zijn immers 23 KernTalenten die in kaart gebracht worden vanuit aard, potentieel en motivatie. Afhankelijk van hoe ze met mekaar correleren, worden er combinaties gevormd die een waarheidsgetrouw beeld schetsen van wie je bent, wat je graag wil doen en - mits opleiding en oefening - ook goed zal kunnen.

## Wees wie je bent!

Om het maar meteen met de woorden van Krekels te zeggen: "Als je de KernTalenten hebt om een appel te worden, word dan die lekkere, zoete, dikke, sappige, knapperige en blozende

appel. Probeer niet wanhopig een peer te zijn". Je kan immers enkel jezelf zijn. Veel cliënten die in therapie komen, vertellen bij hun intake dat ze zichzelf zijn kwijtgeraakt en dat ze niet meer weten wie ze zijn. Het kind in ons is gelukkig altijd nog aanwezig én traceerbaar. Vanuit de terugblik naar je eerste levensjaren tot aan de start van je puberteit, kan je ophalen wie je van nature uit bent. Heerlijk toch!

De KernTalentenanalyse maakt gebruik van een gedetailleerde vragenlijst met spelletjes uit de kindertijd waar je een score aan geeft. Deze vragenlijst is wetenschappelijk gevalideerd. Iedereen bezit de 23 KernTalenten die gescoord worden in 'kleine', 'halve' of 'sterke' vorm.

Je geliefkoosde activiteiten vóór je puberteit verraden waar je KernTalenten liggen. Als kind gedragen we ons in onze vrije tijd zoals we van nature zijn. Zo gebruiken we onze aangeboren KernTalenten. Het maakt daarbij niet uit of je bepaald speelgoed wel of niet ter beschikking had. Als je geen vliegtuigje had, maakte je dat misschien wel van papier en wat takjes. En een kamp bouwen hoeft niet persé buiten in de natuur, een laken draperen over de keukentafel volstaat.

## Geeft of kost het energie?

Je resultaten bespreek je met je coach. Samen detecteer je of je voldoende van je sterke Kern-Talenten gebruikt in je werk, vermits je daar toch wel acht uur per dag doorbrengt. Zoniet vergt werken energie. Je kan deze inzichten ook toepassen op waar jouw stress vandaan komt of wanneer je je als HSP overprikkeld voelt. Zo krijg je zicht op je valkuilen en uitdagingen via concrete situaties. Mooi meegenomen: er is geen goed of fout, want als jij een appel bent, is dat evenwaardig aan een peer. De KernTalentenanalyse geeft drie aspecten weer: jouw aard of persoonlijkheid, jouw potentieel, jouw intrinsieke motivatie (ook wel 'de natuurlijke goesting' genoemd om ergens mee aan de slag te gaan). Al deze aangeboren of zeer vroeg verworven zaken zijn KernTalenten. Dit is niet te verwarren met competenties, een woord dat vaker weerklank vindt in het bedrijfsleven. Competenties zijn immers die dingen die je kunt of kent.

Je gebruikt je KernTalentenconstellatie als energiemaatstaf. De analyse geeft immers aan in welke mate bepaalde activiteiten jou energie geven of juist kosten. Perfect dus om jouw energiegevers en -vreters in kaart te brengen,



ernaar te leven en de kans op burn- en bore-out te verminderen. De analyseresultaten geven je een precies en compleet zicht op wie je bent én op wie je kan worden én op wat je wil. Bovendien toont het jou wat je waarden zijn en wat jou energie geeft of kost. En het handige is dat KernTalenten niet veranderen. Jouw kindertijd is immers voorbij, dus je kan de resultaten hanteren als handleiding voor jouw leven.

### **Natuurlijk ben ik wél creatief!**

Zelf groeide ik op in een kunstenaarsgezin. Mijn ouders tekenden en schilderen en ook mijn zus bleek een natuurtalent en maakte er later zelfs haar beroep van als tatoeëerder. Helaas ben ik geboren met twee linkerhanden, die niet met potlood of klei kunnen vertalen wat ik zie of voel. Tot mijn twaalfde ging ik verplicht naar de tekenschool, zeer tegen mijn zin. Toen mijn zus op achtjarige leeftijd thuiskwam met een prachtig geboetseerde dinosaurus en ik met een krakkemikkige asbak, voelde ik het schaamrood naar mijn wangen stijgen. Dat ik verhalen schreef, werd in ons gezin niet gezien als creatief talent. Inmiddels weet ik gelukkig beter!

Uit mijn KernTalentedanalyse bleek dat ik op technisch vlak inderdaad geen natuurtalent ben en dat mijn creativiteit daarin ver te zoeken is. Maar mijn esthetische, mentale en abstracte creativiteit scoorden absoluut sterk. Ik ben dus creatief - maar anders dan anderen vonden dat ik

moest zijn! Fijn dat ik dit na 42 jaar bevestigd zie. Voor mij is het vanzelfsprekend dat ik overloop van ideeën, dat ik een visie heb, dat ik strategisch denk en dat ik ... meerdere eieren moet kunnen leggen! Dit werd naar me teruggekoppeld met de zin: 'Jouw 'I have a dream' is sterk ontwikkeld'. Mijn grenzeloze fantasievolle creativiteit in combinatie met mijn andere grote en kleinere talenten maken me meer gevoelig voor spanningen en emoties. Dit werd belicht als aandachtspunt, waarmee ik inderdaad rekening wil houden.

### **Geen hokjesdenken**

Ik blijf verwonderd wanneer ik teruggrijp naar mijn notities die ik neerpande tijdens het feedbackgesprek na de analyse. Hoe een ogenschijnlijk simpele vragenlijst over speelgoed zo kan ingaan op wie ik ben en wat ik nodig heb... Het blijft bizar. Toen Danielle me vertelde dat ik het nodig heb om minstens één uur per dag schoonheid in mijn hoofd te beleven, kreeg ik kippenvel. Ze beschreef hoe ik me dagelijks moet afsluiten van de wereld om me te kunnen overgeven aan muziek of filosofie of reflectie, een mooi interieur, een fijne geur... Heel herkenbaar en inderdaad voor mij noodzakelijk om als hoogsensitief persoon te kunnen functioneren in een maatschappij vol prikkels. Het fijne is dat deze test niet in hokjes denkt. Je krijgt geen typering als introvert of extravert, wel

een doorgedreven analyse van hoe jij in het leven wil staan en welke talenten je daarbij kunnen ondersteunen. De vragenlijst neemt 20 minuten in beslag. Hij doet je heerlijk terugblikken op waarmee je vroeger amuseerde. Zo realiseerde ik me terug dat ik dol was op Merlina en dat ik een geheime club had opgericht, met lidkaart en al. Mijn zus moest dus lid worden en een oude zetel in de weide naast ons appartement deed dienst als clubhuis. Uren kon ik opgaan in mijn zelfgecreëerde detectivewereld.

### **Mijn innerlijk kind**

Mijn analyse bracht me terug naar de periode tussen mijn derde en dertiende levensjaar. Ik stond meermaals perplex bij de feedback die ik kreeg en hoe ik effectief zodanig op volwassen leeftijd aan job crafting deed om mijn talenten uit mijn kindertijd te kunnen benutten. Creativiteit, strategie, kennisverwerving, aanpassingsgedrag en op een podium staan, het komt allemaal wel ergens tot uiting. En dat in de vorm die de test beschrijft. Zeer verhelderend. Als kind al schreef ik verhalen en gedichten en in het eerste middelbaar richtte ik meteen een schoolkrant op, want die was er niet. Voor mij was het toen gewoon een evidentie om dit initiatief te nemen. Van creëren werd ik gelukkig en met mijn talent als visionair zag ik overal oplossingen en opportuniteiten. Hoewel ik in groepen geen haantje de voorste was, stond ik in het eerste

kleuterklasje toch meteen in de spotlight als Roodkapje op het schoolfeest. Volgens de juf had ik mezelf daarvoor opgegeven. Ik maakte me toen dus al zichtbaar.

### Teamwerker of niet?

Uit de analyse blijkt ook dat ik niet zo graag in team werk. Ik heb inderdaad geen team nodig om mijn eigen idee te realiseren. Ik werk graag op mezelf. Ook als kind speelde ik vaak alleen of trok ik me terug in mijn boeken. In groepen werken kost me dus best wat energie. 'Tiens, ik geef toch opleidingen en werk met mensen?', dacht ik bij die feedback. Ah ja, want op empathie en kennisdeling scoor ik dan weer hoog. En ik inspireer ook ontzettend graag mensen. Binnen de kaders die ik zelf creëer. Dat verklaart waarom ik niet graag naar een netwerkevent ga, maar er wel zelf enkele heb opgericht. Ik heb sociale contacten nodig en hou oprecht van mensen. Als valkuil moet ik wel opletten voor manipulaties en mag ik mezelf niet teveel aanpassen aan anderen. Mijn strategisch talent kan me daarbij helpen. Als kind vertoonde ik dus al onbewust gedrag dat dit illustreert. Mijn kindertijd was niet altijd rozengeur en maneschijn en op latere leeftijd ging ook ik op zoek naar wie ik werkelijk was. Naar het kind dat meer vrijgelaten wilde worden en onbezonnen in het leven kon staan. Ik was dan ook benieuwd hoe deze analyse extra licht op



'Krachtig met KernTalenten' werd geschreven door Danielle Krekels. Als ontdekker van KernTalenten, als auteur en als spreker, deed ze jarenlange research naar talent en ontwikkelde ze een methode die wetenschappelijk werd gevalideerd. Via haar methodiek helpt ze mensen om gelukkig te zijn door gebruik te maken van hun aangeboren of zeer vroeg in het leven verworven kerntalenten, zodat ze duurzaam voldoening en zingeving ervaren. In tien thema's geeft het boek weer hoe KernTalenten in verschillende domeinen of sectoren kunnen worden ingezet, bijvoorbeeld binnen het onderwijs en studiekeuze, binnen rekrutering en loopbaanbegeleiding, bij ondernemerschap, bij HSP en nog veel meer. Door je KernTalenten te gebruiken maak je gerichte keuzes op vlak van studie en van je loopbaan.

dit thema kon doen schijnen. Wel, terwijl ik de voorbije jaren in mijn persoonlijke groei-processen enorm hard toewerkte naar meer leven vanuit mijn gevoel, leert deze analyse me dat mijn hoofd en mijn hart het talent hebben om mij te behoeden voor foute keuzes die ik gevoelsmatig maak wanneer ik mezelf verlies in behoeften van de ander. Een én/én-verhaal van hoofd én hart dus.

### Integreren in therapie?

Als I.V.-therapeut werk je sowieso integratief. De KernTalentenmethode helpt je cliënt wan-

neer deze verloren loopt in zichzelf, kampt met stress of burn-out, vastloopt in keuze-processen en zo meer. De analyse biedt een aanvulling binnen het therapeutisch proces. Het geeft jou als therapeut inzicht in de innerlijke en uiterlijke beleving van je cliënt en je cliënt wordt via een positieve methode bekrachtigd in zijn talenten en waarden. Als therapeut zet je niet in op snelheid. De weg ernaar toe, het proces is wat telt. De KernTalentenanalyse versnelt een deel van het proces, een deel dat jouw cliënt meer zelfvertrouwen geeft. Want niet weten wie je



## De 23 KernTalenten

- Pragmatisch creatief
  - Artistiek, esthetisch creatief
  - Grenzeloos fantasievol creatief
- 
- Abstracte problem solver
  - Proactief brede kennisvergaring
  - Proactief diepgaande kennisvergaring
- 
- Strategisch inzicht/langetermijndenken
  - Structuur op hoofdlijnen
  - Plannen en ordenen op detailniveau
- 
- Organiseren van sociale evenementen
  - Sympathische empathie en zorgdragen
  - Pure transpositie-empathie
  - Flexibiliteit en beïnvloedbaarheid
- 
- Passief sociaal samenzijn
  - Actief sociaal in los verband
  - Actieve teamplayer in gestructureerd verband
- 
- Volharding en focus
  - Competitiviteit
- 
- Initiatief en autonomie
  - Ondernemen en risico's nemen
- 
- Informatie overdragen
  - Verkopen en overtuigen
  - Entertainment en showbehoefte

bent, die leegte toelaten, is voor velen vaak moeilijk of zelfs demotiverend. KernTalenten geven je de kans jezelf te kennen door de bouwstenen van je persoonlijkheid in kaart te brengen zonder jarenlange zoektocht. Zo krijg je inzicht in wie je werkelijk bent, maak je duurzame keuzes en krijg je goesting om jezelf op een meer positieve manier te zien. Dit kan volgens mij de therapeutische relatie enkel ten goede komen. Vanuit de I.V.-driehoek bewandelt deze methode ook alle zijden en wordt er aandacht besteed aan zowel voelen, denken als doen.

### Ik wil dit ook!

Als je niet zelf geaccrediteerd bent in deze methodiek, verwijs je je cliënt door naar een erkend KernTalentenanalist. Bij sommige loopbaancentra wordt een KernTalentenanalyse als startpunt genomen, wat evident is omdat alles meteen in kaart wordt gebracht en de loopbaancoach op die manier snel de juiste tools kan inzetten om je in je carrière te helpen.

Als therapeut laat je loopbaancoaching uiteraard over aan een expert binnen dat domein. Je maakt dus een afspraak met een erkend analist die deze methode door en door kent. In de online gedetailleerde vragenlijst geef je aan hoe graag je de gegeven spelletjes speelde. Nadien volgt een face-to-facegesprek waarin jouw antwoorden besproken worden en je meteen zicht krijgt op jouw KernTalenten en hoe ze op mekaar inspelen. Dit geeft jou een prima beeld van wie jij bent, wat je zou kunnen en wat je eigenlijk wil. Het is als het ware een blauwdruk van jezelf. Tenslotte volgt een verslag waarnaar je je leven lang, op elk kruispunt, kan terugblikken en dat dus zijn waarde behoudt. Als je weet dat mijn feedback gesprek 2,5 uur in beslag nam en overigens erg leuk was, dan kan je je voorstellen dat ik nog veel meer heb ontdekt over mezelf en veel zaken bevestigd zag zonder vooraf te beseffen dat ik daarbij mijn talenten benutte. Mocht je ervoor kiezen om terug in jouw kinderwereld te duiken, wens ik je veel plezier!