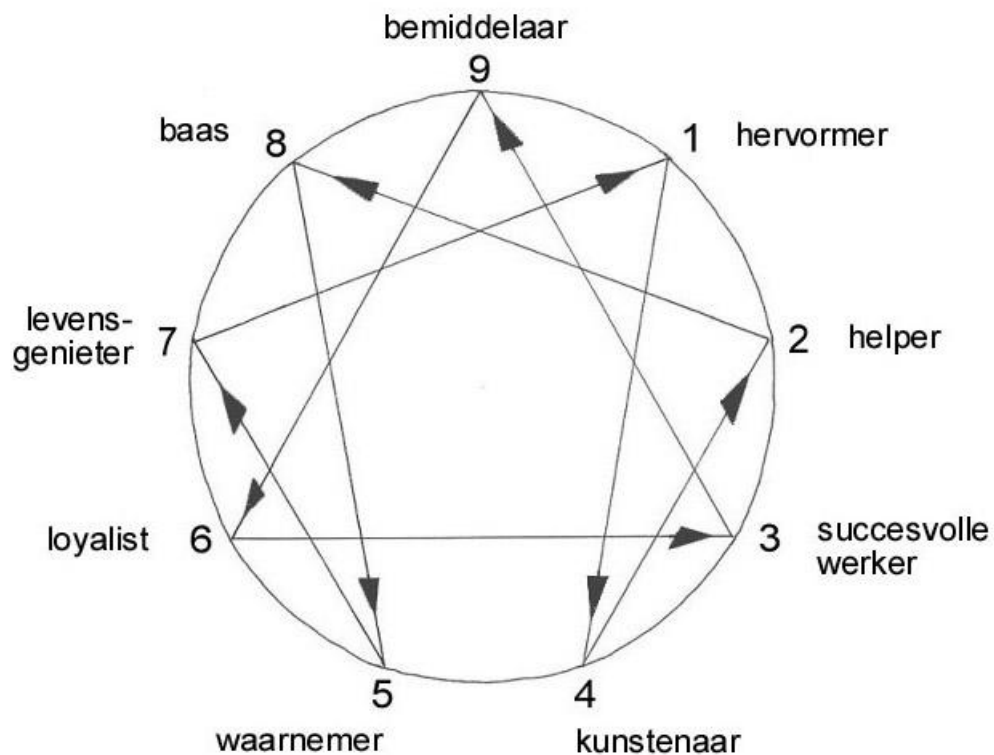
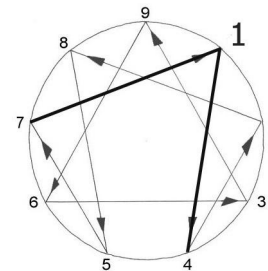


Uitgebreide omschrijving per type



1. *de hervormer*: ik heb gelijk, ik zoek volmaaktheid, ik vermijd ergernis
2. *de helper*: ik help, ik wil waardering, ik vermijd mijn eigen behoeften
3. *succesvolle werker*: ik wil succes, ik zoek status, ik vermijd falen
4. *kunstenaar*: ik ben anders, ik wil echtheid, ik vermijd alledaagsheid
5. *waarnemer*: ik ben autonoom, ik verzamel kennis, ik vermijd het niet-weten
6. *loyalist*: ik doe mijn plicht, ik zoek steun, ik vermijd verkeerd gedrag
7. *levensgenieter*: ik wil gelukkig zijn, ik maak plannen, ik vermijd pijn
8. *baas*: ik ben sterk, ik leef mijn waarheid, ik vermijd kwetsbaarheid
9. *bemiddelaar*: ik wil tevreden zijn, ik zoek rust, ik vermijd het conflict

1: de hervormer, de perfectionist, de leraar (m/v)*'ik heb een missie in het leven'*

Mijn basismotivatie is bestaansrecht te verwerven door het juiste te doen. Mijn aandacht gaat steeds uit naar wat onjuist is. Wat kan er beter? Dat geldt voor de wereld én voor mezelf. Mijn levensvisie is dat mensen hun best moeten doen en hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Daarmee vermijd ik kritiek van anderen. Kritiek van mezelf krijg ik in overvloed, zeker daar waar ik mijn impulsieve emotionele reacties gewaar wordt. Deze onderdruk ik. Ook hier wil ik mezelf verbeteren. Mijn basisangst is dat ik niet goed genoeg ben en daardoor de genegenheid van anderen niet verdienen. Ik wil graag goed, deugdzaam en evenwichtig zijn. Ik streef naar integriteit. Ik voel me op mijn gemak als zaken duidelijk zijn, kwaliteit wordt nagestreefd en mensen correct met elkaar omgaan. Ik heb een hekel aan situaties waar de regels van het spel steeds veranderen, besluiten worden genomen op basis van onvolledige informatie en waar onverschilligheid heerst.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
mijn idealisme en de weg weten hoe we moeten gaan	onverschilligheid	een belerende toon	nieuwsgierig worden naar de ander
eigen emoties kunnen beheersen	emotionele chantage	verkramping, het opkroppen van mijn ergernis	eigen impulsen voelen en uiten
kunnen doorgaan tot het af is	mensen die hun afspraken niet nakomen	alles naar mezelf toetrekken: werk naar huis nemen	bewust aandacht voor ontspanning, delegeren

stress > 4

Trek steeds meer (werk) naar me toe en word overrijverig ten koste van privé-sfeer. Ben steeds meer overtuigd van mijn eigen gelijk en eigen principes. Word veroordelend (minachtend) en vervuld van onderdrukte woede. Dit slaat uiteindelijk naar binnen. Raak daardoor verlamd en veroordeel mezelf. Kan leiden tot zelfmedelijden en depressiviteit. Dit kan tegelijk sleutel tot verandering zijn (zelfonderzoek, eigen behoeften en gevoelens)

groei > 7

Leer ontspannen en pauzes te nemen, ook als het werk nog niet af is, of het (hoge) doel nog niet bereikt is. Leer inzien dat er verschillende prachtige wegen naar Rome leiden. Kom los van schuldgevoelens over eigen onvolmaaktheid. Ga meer leven vanuit het 'willen' en minder vanuit 'moeten'. Leer me sneller uit te spreken, dus ook emoties te tonen, zoals boosheid en ergernis. Kan meer genieten van 'nutteloze' zaken.

Praktische tips

Ik zie in dat mijn weg niet de enige juiste is, er leiden meer wegen naar Rome.

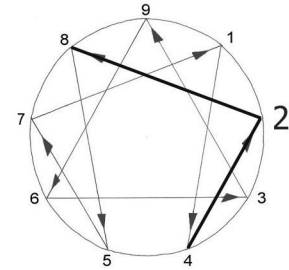
Ik accepteer het onvolmaakte in mezelf en in anderen.

Ik sta mezelf voldoende vrije tijd toe en durf mijn impulsen te volgen.

Ik leer gevoelens van ergernis en minachting te zien als onderdrukking van mijn emoties en behoeften.

Ik spreek me uit over wat me dwars zit, zonder de ander te moeten veranderen.

2: de helper, rechterhand van .., de gever (m/v) 'ik geef om mensen'



Mijn basismotivatie is waardering te krijgen, door aandacht te geven aan behoeften en gevoelens van (belangrijke) anderen. Mijn levensvisie is dat de ander mijn hulp echt nodig heeft. Ik zal die hulp geven. Niemand anders kan dat beter dan ik. Ik heb zelf geen hulp nodig. Ik ben me vaak zelfs niet bewust van mijn eigen behoeften. Mijn basisangst is dat ik niet bemind en gewenst ben. Ik verlang er naar me geliefd te voelen, zonder daar iets voor te hoeven doen. Maar ik steek graag mijn handen uit de mouwen. Voor ik er erg in heb ben ik al weer bezig voor een ander.

Ik voel me op mijn gemak in (werk)relaties, waar het persoonlijke contact belangrijk is. Ik speel graag een (onmisbare) tweede viool. Ik sta graag naast iemand die op mij kan en wil bouwen en mijn inzet waardeert. Ik hou er niet van als de sfeer onpersoonlijk is, de mensen geen waardering voor elkaar hebben en een duidelijke leiding ontbreekt.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
enthousiasmeren	genegeerd worden	de ander behagen, manipuleren	de ander vrij laten
aanvoelen wat de ander nodig heeft	botheid	misplaatste trots: ik ben onmisbaar, ik heb zelf niets nodig	aandacht vragen voor wat ik zelf nodig heb
bereidheid om handen uit de mouwen te steken	mensen die niet zien wat er gedaan moet worden	mezelf uitputten	tijd nemen voor mezelf: rust en introspectie

stress > 8

Maak me onmisbaar, dring mezelf op. Word manipulerend en confronterend vanuit woede over gebrek aan getoonde waardering (gekwetste trots). Ga steeds verder weg van mijn eigen behoeften, waardoor een innerlijke 'duisternis' ontstaat. Kan me gaan keren tegen degene die eerst liefdevol verzorgd werd. Voel me uitgebuit en tekort gedaan. Door het 'vechten' kom ik los van de ander en wordt met mezelf geconfronteerd (sleutel tot verandering).

groei > 4

Word me meer bewust van eigen behoeften, kom los van behoefte om primair de ander te helpen, zie de schaduwzijde in mezelf: *ik geef niet belangeloos mijn liefde*.

Laat de trots varen, sluit vriendschap met mezelf. Geef mezelf waardering en laat de ander meer vrij. Word rechtstreeks in het contact en onafhankelijker. Hoef niet meer de centrale (helpende) figuur te zijn in het leven van de ander.

Praktische tips:

Ik neem tijd voor mezelf en luister naar mijn eigen behoeften en innerlijke signalen.
Ik observeer mijn neiging om meteen te reageren en leer inschatten of mijn hulp echt nodig is.

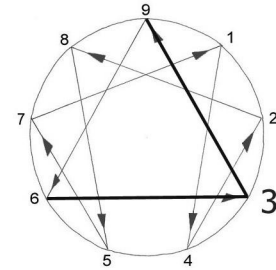
Ik leer dat geliefd zijn niet afhankelijk is van wat ik doe voor de ander.

Ik accepteer dat niet alle relaties optimaal zijn.

Ik relativeer mijn neiging om trots te zijn op wat *juist ik* doe voor de ander.

3: de statuszoeker, winnaar, het rolmodel (m/v)

'ik wil altijd de beste zijn'



Mijn basismotivatie is erkenning en aandacht te krijgen door succes te hebben en op te vallen. Mijn levensvisie is dat het belangrijk is dat we ons uiterste best doen en voorkomen dat we falen. Dat is ook mijn basisangst: te falen in wat ik doe.

Om succes te kunnen hebben identificeer ik me met de rol die ik moet spelen. Ik weet wat er van me verwacht wordt en hoe ik dat moet bereiken. Door mijn aanpak, daadkracht en efficiënte manier van werken, lukt het me altijd om anderen daarin mee te krijgen. Nou ja, soms maak ik het ook wel eens een beetje mooier dan het in werkelijkheid is. Dat mag, als het resultaat er maar is.

Ik voel me lekker als ik de ruimte krijg om te scoren en als ik invloed heb op de besluitvorming. Ik hou van een doelmatige en heldere structuur.

Ik hou niet van bureaucratie, een sfeer van 'rekening-moeten-houden-met-ieders-gevoelens' en waar alles pietje-precies moet gebeuren.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
grote lijnen zien en snel omzetten in plannen	trage en behoudende denkers	arrogantie en ijdelheid (over anderen heenwalsen)	eigen kwaliteiten ten dienste stellen van het geheel
aanvoelen wat er van me verwacht wordt, kunnen stralen	navelstaren	verwachtingen van anderen verwarren met eigen behoeften (zelfbedrog)	liever een oprecht zelfbeeld dan een succesvolle rol
doelgericht en besluitvaardig optreden	op alle slakken zout leggen	het doel heiligt de middelen	ruimte geven aan verdieping en fasering

stress > 9

ik word onzeker als waardering en applaus uitblijven. Eerst nog harder werken, desnoods wat manipuleren en het beeld oppoetsen, dan toenemende twijfel over eigen kunnen. Als houvast aan de rol of het imago niet meer werkt, blijft er niets meer over. Dit leidt tot inertie, gevoel van zinloosheid en gevaar voor verdovende vormen van verslaving (alcohol en drugs). Daarin kan ook bewustzijn ontstaan van een behoefte aan een veilige en liefdevolle omgeving (sleutel tot verandering).

groei > 6

Leer eigen onzekerheid en onbetrouwbaarheid onder ogen zien. Kom los van het belang van persoonlijk succes en een klinkend resultaat. Krijg meer aandacht voor het proces en de mensen die het samen maken. Ik ga inzien dat het project (of de relatie) een 'groter doel' dient. Oefen met vertrouwen, loyaliteit en wederzijdse afhankelijkheid, door het zelf te gaan ervaren en vervolgens in te zetten.

Praktische tips:

Ik temper zo nu en dan mijn snelheid om te kunnen nadenken en te ervaren of de anderen nog wel bij me zijn.

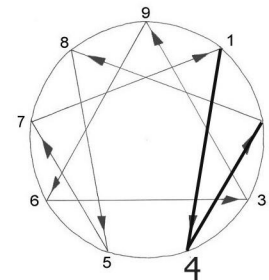
Ik durf mijn gevoelens te laten zien, ook mijn onzekerheid en angst om te falen.

Ik vertrouw er op dat ik waardevol ben, ook los van wat ik doe.

Ik realiseer me dat ik alleen in de schijnwerpers kan staan dankzij de steun van allen achter de schermen.

4: romanticus, de individualist, kunstenaar (m/v)

'ik moet mezelf zijn'



Mijn basismotivatie is mijn oorspronkelijke kwaliteiten tot uitdrukking te brengen en me zo te verbinden met mijn werk en de mensen om me heen. Mijn levensvisie is dat het in de praktijk veelal onmogelijk is de kern te raken, laat staan vast te houden. Ik denk met weemoed terug aan de momenten

dat het wel lukte. Soms heb ik het gevoel dat anderen veel gemakkelijker in hun werk staan, maar ik moet nu eenmaal mezelf trouw blijven.

Mijn basisangst is dat anderen mijn uniciteit niet zien. Ook zelf ben ik steeds op zoek naar de essentie in mezelf en in het bijzondere in het werk en het leven. Dat vraagt creativiteit en buiten de gebaande paden durven gaan. Ik voel me op mijn gemak als mijn originaliteit wordt gewaardeerd en ik mijn eigen plek mag innemen. Ik heb een hekel aan middelmaat en routineklussen. Het gaat om méér, een vonk, of iets dat het werkelijk waard maakt dat we ons er mee bezig houden.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
diepgang kunnen brengen, vermogen om te luisteren	mensen die niet over zichzelf willen nadenken	Mijn eigen inzichten opdringen, rivaliseren met de ander	nuchter en zakelijk worden in het contact
gevoeligheid, zuivere blik naar binnen	oppervlakkigheid, mensen die niet congruent zijn	melancholie, zelfmedelijden, niemand begrijpt me	op tijd stop zeggen tegen het eigen 'drama'
me kunnen onderscheiden, eigen weg durven gaan	burgerlijkheid, meedoen met de 'rituelen'	me vervreemden van anderen, zich terugtrekken	Gewoon worden

stress > 2

ik voel me steeds minder in vergelijking met de ander. Word slachtoffer van mezelf. Zuig anderen mee in behoefte aan medelijden en emotionele steun. Wijs tegelijk hulp en genegenheid af, omdat die niet precies genoeg is. Kan de ander afwijzen om de afwijzing van mezelf te maskeren. Kan geen echte hulp geven. Toch is praktische aandacht voor de ander dé manier om uit het slachtofferschap te komen (sleutel tot verandering).

groei > 1

Leer me meer te verbinden met de werkelijkheid en daarin verantwoordelijkheid te nemen (nuchter en zakelijk). Kom los van de overtrokken aandacht voor gevoelens en (emotie)gedachten, kom meer in het doen. Neem meer afstand van mezelf en verbind me meer met belangrijke waarden die voor iedereen (kunnen) gelden. Ik word ondersteunend naar anderen die hun uniciteit in de wereld zetten.

Praktische tips:

Ik doorzie mijn verlangen naar het onbereikbare, ik kijk naar wat er nu *we*/is.

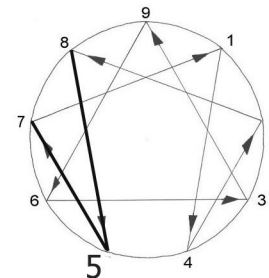
Als ik verstrikt raak in mijn eigen drama, kom ik in beweging: ik pak iets aan en maak het af. Hoe fysieker, gewoner en praktischer, hoe beter.

Ik realiseer me dat wat ik bij anderen benijd, dat ik dat ook zelf in huis heb.

Ik let er in mijn spreken op minder te klagen.

5: de waarnemer, onderzoeker, de denker (m/v)

'ik weet hoe het zit'



Mijn basismotivatie is mijn onafhankelijkheid te bewaren. Dat kan het beste door een zekere afstand te houden en zorg te dragen voor behoud van mijn energieniveau. Ik hecht aan mijn privacy. Mijn levensvisie is dat de werkelijkheid begrepen kan worden door deze te analyseren. Kennis is macht.

Mijn basisangst is dat ik niet capabel en competent ben. Daarom zal ik eerst de zaken op een rij zetten en goed beslagen ten ijs komen. Dan kost het me geen moeite besluitvaardig te zijn. Emoties hou ik er buiten. Dat geeft teveel verwarring. Ik beschouw de zaken liever objectief.

Ik voel me prettig als men open staat voor mijn kennis van zaken en nuchtere analyses. Daarvoor is het nodig dat ik me regelmatig terug kan trekken om na te denken. Men verwijt me wel eens dat ik afstandelijk ben, maar ik wil vooral niet onder druk gezet worden, of meegezogen in impulsieve en irrationele veranderingen.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
scherpzinnigheid en analyserend vermogen	domheid	arrogantie, ik weet het, 'ik leg het je wel even uit'	relativering van de macht van kennis
beschouwend en nuchter over de ups en downs van het leven	aanstellerij en drama	afstandelijkheid, geen emotioneel contact durven maken	contact maken met mijn gevoelens en van daaruit met de ander
onafhankelijk en met kalmte mijn eigen weg gaan	meedoen met de massa, groepshysterie	terugtrekken in een eigen wereld	socialiseren en mezelf spontaniteit toestaan

stress > 7

Ik trek me steeds verder terug in mijn eigen wereld. Deze wereld wordt steeds meer een fantasiewereld, bevolkt door triviale dingen (verzamelwoede) en triviale ervaringen. Kan actief en sociaal zijn, maar steeds niet bevredigend en maskerend (onder gelijkgestemden). Raak vervreemd van mijn eigen gevoelsleven. Reageer secundair op gebeurtenissen. Ik word nihilistisch en afstandelijk. Toch ligt de sleutel tot verandering in het aangaan van sociale interactie en nieuwe ervaringen.

groei > 8

Ik word daadkrachtiger. Ik heb geen complete analyse meer nodig om tot actie over te gaan. Krijg meer lichaamsbewustzijn en ga hiervan genieten (kracht, seks, eten, drinken). Begin gevoelens te ervaren, te benoemen en te uiten. Word rechtstreeks in het contact. Focus verschuift van (moeten) nemen, naar (willen) geven.

Praktische tips:

Ik leer mijn eigen ruimte te bewaren, zonder me te hoeven afzonderen.

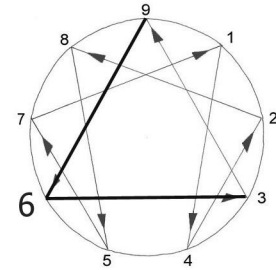
Als ik schrik van (de emoties van) de ander, durf ik dat uit te spreken.

Ik geef meer aandacht aan mijn lijf: door beweging, dansen of sporten.

Ik vertrouw erop dat er altijd voldoende energie is en dat de juiste kennis op het juiste moment aanwezig is.

6: de loyalist, de getrouwe, de criticus (m/v)

'ik vertrouw het niet'



Mijn basismotivatie is veiligheid te ervaren in de wereld om mij heen. Juist daarom gaat mijn aandacht steeds uit naar verborgen bedoelingen, risico's van nieuwe plannen en misbruik van vertrouwen. Ik ben alert en wantrouwend. Mijn levensvisie is dat de wereld vol gevaren is. Er kan zoveel mis gaan.

Mijn basisangst is dat ik niet gesteund wordt, terwijl ik niet in staat ben het op eigen houtje te doen. Daarom zoek ik leiding en steun bij anderen. Ik speel graag op zeker. Ik ben plichtsgetrouw en loyaal naar de waarden die we met elkaar moeten dragen. Dat maakt me rustig, mits anderen zich daar ook aan houden.

Ik voel me op mijn gemak in een transparante organisatie, waar veranderingen ruim tevoren worden aangekondigd en ikzelf (met al mijn twijfels) niet in de spotlights hoeft te staan. Ik heb er een hekel aan als de regels onduidelijk zijn, of zaken achter de schermen worden besloten door een clubje 'ingewijden'.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
alertheid en een scherp oog voor onvolkomendheden	plannen gebaseerd op grote risico's, of verborgen agenda	achterdocht en cynisme	vertrouwen geven aan de ander (en mezelf)
loyaliteit en dienstbaarheid aan de groep	verstoorders van de orde en het gezamenlijke doel	vluchten of vechten (en daarin doorslaan)	mijn gevoel uitspreken en toch contact houden
weten hoe me te gedragen, niet hoeven opvallen	onduidelijke regels, mensen die ze aan hun laars lappen	twijfel over wat wel en niet mag, onzichtbaar worden	onafhankelijk worden en eigen prestaties leveren

stress > 3

Ik word angstiger. Kan verlamdend werken (fobisch), of onmiddellijke actie vragen (contrafobisch). Word dus laf (verschuil me achter mijn rol) of roekeloos (als een kip zonder kop). Kan autoritair worden, zelfs sadistisch en blind voor mijn eigen geweten. Minderwaardigheidsgevoel maskeer ik door me vast te bijten in mijn rol via bluf en/of volgzzaamheid naar een krachtig (of meedogenloos) leider. Dat confronteert me met mijn geweten. Daar ligt een sleutel tot verandering.

groei > 9

Ontspanning komt door toename van het lichaamsbewustzijn. Aandacht voor zintuiglijke waarnemingen maakt rustiger en geeft vertrouwen. Het hier en nu wordt belangrijker. Dwanggedachten over verleden en toekomst worden minder. Meer aandacht voor de positieve kwaliteiten van mezelf en anderen. Word betrouwbaar en liefdevol naar mezelf én anderen.

Praktische tips:

Ik besef dat mijn achterdocht naar anderen groter is dan nodig is.

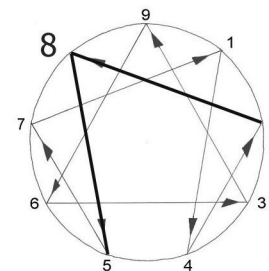
Als ik verstrikt raak in 'onheilsfantasieën', check ik de realiteit. Speelt het nu? Ondanks mijn twijfels maak ik een keuze en ga aan de slag.

Ik sta regelmatig stil bij mijn successen en durf daar voor uit te komen.

Ik oefen in vertrouwen geven aan de ander en aan mezelf.

8: de baas, de bokser, de beschermer (m/v)

'ik neem mijn lot in eigen handen'



Mijn basismotivatie is mezelf te beschermen door krachtig en sterk gedrag te tonen. Daarmee dwing ik respect af. Mijn levensvisie is dat de sterken zullen overleven en de zwakkeren niet. Dat vraagt oplettendheid van me. Wat mij toebehoort zal ik verdedigen.

Mijn basisangst is dat ik beschadigd of gekwetst wordt. Als ik, of de mensen onder mijn hoede, onrechtvaardig worden behandeld, dan is mijn eerste impuls direct en hard te reageren: *oog om oog, tand om tand*. Ik ben dan confronterend, maar realiseer me ook wel dat ik het soms te zwart-wit zie en de ander erg hard aanpak. Ik voel me op mijn gemak in werk waar ik mijn leidinggevende kwaliteiten kan inzetten en waar we daadwerkelijk iets kunnen neerzetten. Ik hou van mensen die rechtstreeks zeggen waar het op staat. Ik krijg de kriebels van een voorzichtige en indirecte sfeer en als het werk geen uitdaging geeft, of 'slap' wordt aangestuurd.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
ik weet wat waar is en communiceer dat rechtstreeks	geen mening hebben, anderen naar de mond praten	een arrogante vrijpostigheid, ik dring mijn waarheid op	contact maken en luisteren naar de ander
ik maak van mijn hart geen moordkuil en ben moedig	schijnheilig gedrag, lafheid, een indirecte aanval	ik geniet van de confrontatie en 'sla' harder dan nodig	mijn eigen kwetsbaarheid voelen, me laten raken
mijn levenslust en een doelgerichte energie	saaiheid, traagheid en doelloosheid	egocentrisch handelen (dwars door de porceleinkast)	me dienstbaar maken aan de gemeenschap

stress > 5

Mijn kracht wordt vijandigheid en zelfs behoefte aan wraak. Dit kan leiden tot een breuk met anderen. Mijn eigen kwetsbaarheid wordt tot elke prijs verborgen. Machtswellust vervreemdt me van anderen. Dat brengt isolement, onzekerheid en angst voor (wraak van) anderen. Dat maakt afstandelijk en teruggetrokken. Bouw een muur om me heen. 'Regeer' vanuit een ivoren toren. De confrontatie met mijn eigen kwetsbaarheid (isolement) is de sleutel tot verandering.

groei > 2

De eigen kracht wordt meer en meer ingezet in het belang van anderen. Het gaat er niet meer om zelf macht te verwerven, maar anderen macht te geven. Ik krijg vanuit het besef van eigen kwetsbaarheid oog voor de kwetsbaarheid van anderen. Richt mijn leiderschapskwaliteiten niet meer alleen op het eigen (materiële) belang, maar op het grotere (interpersoonlijke of spirituele) belang van allen.

Praktische tips:

Ik onderken de momenten dat ik de situatie wil beheersen en naar mijn hand zetten.

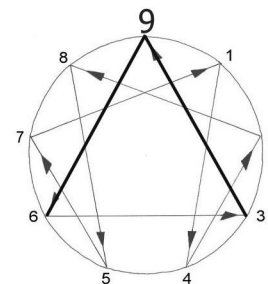
Ik leer tot tien tellen voor ik in actie kom. Ik voel mijn impuls om me te verdedigen, maar kies voor nieuwsgierigheid in plaats van strijd.

Ik zie in dat mijn norm voor rechtvaardigheid eerder polariseert dan verbindt.

Ik ben me bewust van mijn kwetsbaarheid. Dat laten zien maakt me juist sterker.

9; bemiddelaar, vredesstichter, rustzoeker (m/v)

'wat ik wil is niet zo belangrijk'



Mijn basismotivatie is mijn innerlijke stabiliteit en gemoedsrust te bewaren door aan te sluiten bij de agenda en verwachtingen van anderen. Ik ga graag met de stroom mee. Mijn levensvisie is dat in alles iets redelijks te vinden is. Het is maar van welke kant je het bekijkt. Mijn grootste angst is dat de anderen zich van me afkeren. Dan voel ik me totaal geïsoleerd en afgescheiden.

Het kost me vaak moeite een eigen standpunt in te nemen en in actie te komen. Als het er op aankomt, heb ik de neiging belangrijke zaken voor me uit te schuiven. In plaats daarvan verlies ik me in onbelangrijke details, of afleiding.

Ik voel me op mijn gemak in werk, waarin ik niet teveel onder druk sta en de procedures helder zijn. Ik vind het prettig om samen te werken.

Ik hou niet van voortdurende reorganisaties, een harde confronterende cultuur en onduidelijkheden over ieders rol in het geheel.

<i>Kwaliteit</i>	<i>Allergie</i>	<i>Valkuil</i>	<i>Uitdaging</i>
Luisteren, de redelijkheid inzien van wat de ander zegt	ongenuanceerdheid	eigen standpunt inslikken ten gunste van de ander	stelling durven nemen
gelijkmoedigheid	opgefokte sfeer en/of harde confrontaties	terugtrekken innerlijk verzet, koppigheid	eigen emoties voelen en durven uiten
rustige energie, welke een harmonieuze sfeer brengt	onder druk gezet worden	afwachten, niet in beweging komen	energie en discipline brengen in het handelen

stress > 6

De onderdrukking van mijn eigen prikkels en emoties wordt groter. Het verdoovingsmechanisme (de relativering, het uitstellen) werkt niet meer. Er ontstaat angst en verlamming (bevroren paniek). Kan ook leiden tot het volledig uit handen geven van verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven. De anderen krijgen de schuld (projectie). Vertrouwen slaat om in wantrouwen. Wantrouwen kan leiden tot uitbarstingen van woede. Hierin ligt een sleutel tot verandering.

groei > 3

Ik word daadkrachtig door besef van eigenwaarde. Zie mezelf als waardevol en ga dit inzetten. Neem verantwoordelijkheid voor de rol/functie die ik vervul. Word initiatiefrijk. Behoud een liefdevol inzicht in de waarden van anderen en kan hen van daaruit bij elkaar brengen. Laat me meer leiden door innerlijke overtuiging dan door overtuigingen van anderen. Maak onderscheid tussen belangrijke en triviale zaken.

Praktische tips:

Ik maak elke dag een lijstje met mijn prioriteiten voor die dag en werk die af.

Als ik wéér meega met de verwachting van de ander, zeg ik: *stop, wat wil ik zelf?*

Ik herken mijn uitstelgedrag als signaal van innerlijk verzet. Mijn koppigheid vraagt dat ik me uitspreek, in plaats van terugtrek of aanpas.

Ik identificeer me meer met mijn rol of taak en handel daar naar.