

## Inspiratietips om je persoonlijkheid te ontdekken en te bevorderen

Enneagramtype
---------------

Myers-Brigs Type Indicator
----------------------------

### Enneagramtype

Het Enneagramtype beschrijft negen typen mensen met elk hun eigen succesvolle strategische kenmerken en hun beperkingen. Dit van oorsprong Griekse model over de psychische ontwikkeling van de mens is een handzame ‘gids’ voor wie meer zelfinzicht wil krijgen én de wens heeft zich verder te ontwikkelen.

#### **De perfectionist**

- Doet graag alles goed en vindt dat het altijd beter kan.
- Stelt hoge eisen aan zichzelf en aan anderen.

#### *Eye openers*

- Gewoon goed zijn, is al heel wat.
- Oog hebben voor datgene wat goed gaat en niet alleen voor datgene wat minder goed gaat, maakt een stuk gelukkiger.
- Zwart-wit denken is heel beperkend. De wereld kent meerdere waarheden.
- Vraagtekens plaatsen bij vastgelegde normen geeft een ruime kijk op de wereld. Eigen normen en waarden mogen daarom ter discussie worden gesteld.
- Dwangmatig denken en handelen is niet gezond.

#### **De Helper**

- Verkeert graag in het gezelschap van anderen.
- Vindt het fijn anderen te helpen en offert zich daardoor gemakkelijk op.

#### *Eye openers*

- Een vraag zoals ‘wat wil ik?’ is zeker geen overbodige luxe.
- Onvoorwaardelijke liefde staat los van doen en laten.
- Zelf hulp vragen is niet te veronachtzamen.
- Een evenwichtige balans tussen ‘geven’ en ‘nemen’ is alleen maar gezond.

#### **De Winnaar**

- Is ambitieus en wil winnen.

- Vindt erkenning en zijn imago belangrijk.

### *Eye openers*

- Een vraag zoals 'ga ik door mijn vele activiteiten iets/mijn gevoelens uit de weg' kan met een eerlijk antwoord nieuwe inzichten bieden.
- Denken in de trant van 'als ik dit of dat eerst heb bereikt', is een doodlopend pad. Leven in het heden is van meer waarde dan leven in de toekomst.
- Onzuivere spelletjes spelen is niet iets om trots op te zijn.
- Status is niet de essentie van ons leven.
- Een gevoel van eigenwaarde staat los van de reputatie die men geniet en/of de prestaties die men op diens conto mag schrijven. Het gaat erom wat men is en niet om wat men doet.
- Anderen respecteren gaat puur om wie ze zijn en niet om 'wat' ze presteren/representeren.

### **De Individualist**

- Leeft intens met hoogtepunten en diepe dalen.
- Heeft de neiging het onbereikbare over te waarderen en datgene wat hij heeft onder te waarderen.

### *Eye openers*

- Het geluk ligt in de kleine dingen van het leven.
- Spot en razernij bij niet-verwezenlijkte dromen is zonde van de energie.
- Het gras bij de burens is echt niet groener, al mag dat nog zo lijken.
- Direct lucht geven aan eigen 'dramatische' stemmingsschommelingen kan averechts werken. Eerst diep ademhalen en dan tot tien tellen kan zeker geen kwaad.

### **De Waarnemer**

- Houdt ervan zaken te analyseren.
- Hecht veel waarde aan privacy en maakt nogal eens een afstandelijke indruk.

### *Eye openers*

- Het leven is meer in balans met een gezond evenwicht tussen intellect/verstand en emotie.
- Een meer participerende rol in plaats van een rol als toeschouwer op de achtergrond brengt je écht in contact met anderen, met hun gevoelens, hun denkbeelden. Een contact dat leeraspecten kan opleveren.

### **De Loyalist**

- Is toegewijd, een twijfelaar en doemdenker én is afhankelijk van de bevestiging van anderen.
- Houdt van regelmaat en sturing.

### *Eye openers*

- Een mens kan niet zonder hulp.
- Veel denken en veel twijfels kunnen een vertraging van handelen opleveren.

- Deadlines kunnen helpen om uitstelgedrag te vermijden.
- Rampgedachten hoeven niet altijd reëel te zijn, ze kunnen ook uit verbeelding voortkomen.
- Een intuïtieve ingeving hoeft niet altijd 'echt' te zijn, maar kan ook slechts een projectie zijn.
- Projecties komen niet overeen met de werkelijkheid.

### **De Optimist**

- Heeft veel ideeën en houdt van uitdagingen en veel keuzemogelijkheden.
- Stelt minder prettige zaken bij voorkeur uit. Liever stapt hij weer over op iets nieuws.

### ***Eye openers***

- Alertheid op mentaal vluchtgedrag is zinvol.
- Koestering van aangename/nieuwe ideeën kan een wegvluchten betekenen, kan mogelijk tot uitstelgedrag leiden.
- Plezier najagen kan een onttrekking aan onaangename omstandigheden betekenen.
- Overal het positieve van inzien kan ingegeven zijn door de neiging het negatieve weg te rationaliseren.
- Concentratie op één activiteit kan geen kwaad. Een activiteit afronden, ondanks hindernissen, alvorens een nieuwe activiteit op te starten is tijdefficiënt.

### **De Leider**

- Is duidelijk en confronterend.
- Vertrouwt op eigen kracht en wil altijd en overal controle over hebben.

### ***Eye openers***

- Anderen de ruimte geven en actief naar hen luisteren levert nieuwe gezichtspunten/zienswijzen op.
- Mensen worden eerder gemotiveerd door respect te tonen, oprecht te zijn, vertrouwen in te boezemen en liefde te geven, niet door kwaad te worden en angst te zaaien.
- Een op een agressieve wijze aangaan van confrontaties zaait verdeeldheid, scherpt tegenstellingen aan, maakt conflictsituaties ernstiger en laat spanningen toenemen.

### **De Bemiddelaar**

- Gaat conflicten uit de weg, is begripvol en cijfert zichzelf te snel weg.
- Kan moeilijk kiezen en heeft de neiging zijn aandacht te versnipperen en zich te concentreren op onbelangrijke zaken.

### ***Eye openers***

- Aandacht voor jezelf is net zo belangrijk als aandacht voor anderen. Een vraag zoals 'wat wil ik' is dan ook een zeer terechte vraag.
- Op een assertieve wijze 'nee' zeggen, schept duidelijkheid en een positief gevoel.
- Gevoelens van woede mogen worden erkend: ze mogen op een assertieve wijze worden

geuit.

- Kritiek van een ander hoeft per definitie niet negatief te zijn, in tegendeel, het kan zelfs tot nieuwe inzichten leiden.

## Myers-Briggs Type

De Myers-Briggs Type Indicator is een persoonlijkheidsmodel dat essentiële patronen in het menselijke functioneren verkaart. En meer duidelijkheid geeft over persoonlijke voorkeuren uit een range van in totaal acht aandachtsvelden.

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| ▶ Extraversion/Extraversie | ▶ Introversie/Introversie |
| ▶ Sensing/Observeren       | ▶ Intuition/Intuïtie      |
| ▶ Thinking/Denken          | ▶ Feeling/Voelen          |
| ▶ Judging/Planmatig        | ▶ Perceiving/Flexibel     |

Acht aandachtsvelden die gebaseerd zijn op vier kenmerken: op de kenmerken energie, aandacht, beslissen, leven.

- ▶ Hoe krijg je energie?
- ▶ Hoe verkrijg je je informatie?
- ▶ Hoe neem je je beslissingen?
- ▶ Hoe leid je je leven?

### Vraag 1: Waar richt je je aandacht op?

Extraverte mensen werken graag in teamverband en komen in overleg met anderen tot ideeën. Introverte mensen werken graag in een rustige omgeving en ontwikkelen vooral ideeën, als ze alleen zijn.

#### Extraversie/Extraversion (E)

- Halen energie uit hun externe omgeving.
- Communiceren mondeling.
- Leren al handelend: eerst doen, dan denken.
- Nemen initiatief: lossen problemen actief op.
- Gedragen zich sociaal expressief.

### **Introversie/Introversion (I)**

- Halen energie uit hun innerlijke leven.
- Communiceren schriftelijk.
- Leren al denkend: eerst denken, dan doen.
- Concentreren zich: overdenken problemen.
- Gedragen zich rustig en zijn graag 'op zichzelf'.

### ***Eye opener***

- Kom je tot je recht op de plek waar en met wie je nu werkt?

## **Vraag 2: Hoe neem je je informatie op?**

Personen die op een observerende wijze hun informatie vergaren, werken graag stapsgewijs aan bekende taken.

Intuïtief ingestelde personen werken met plotselinge energiestoten aan nieuwe, complexe en uitdagende projecten.

### **Observeren/Sensing (S)**

- Verzamelen feitelijke informatie.
- Richten zich op concrete feiten.
- Bouwen op praktijk en ervaring.
- Nemen gedetailleerd waar met focus op het heden.
- Verkrijgen stapsgewijs informatie.

### **Intuïtie/Intuition (N)**

- Leggen verbanden.
- Vertrouwen op ingevingen.
- Richten zich op mogelijkheden en nieuwigheden.
- Nemen overzichtelijk waar met focus op de toekomst.
- Verkrijgen sprongsgewijs en willekeurig informatie.

### ***Eye opener***

- Voel je je senang met je werkzaamheden, omdat ze je 'veiligheid' bieden? Of juist omdat je geen sleur ervaart?

## **Vraag 3: Hoe neem je je beslissingen?**

Denkers zijn taakgericht en nemen logisch, objectief beredenerende beslissingen.

Voelers zijn groepsgericht en nemen beslissingen vanuit hun persoonlijke emoties en idealen.

### **Denken/Thinking (T)**

- Denken analytisch.
- Handelen probleemoplossend.
- Treden eerlijk en direct op.
- Handelen eerlijk en rechtvaardig, zoeken naar waarheid en gerechtigheid.
- Tonen vastberadenheid, met wetten en regels als leidraad.

### **Voelen/Feeling (F)**

- Gedragen zich empathisch, sympathiek.
- Oefenen invloed op mensen uit.
- Treden diplomatiek op.
- Handelen overeenkomstig menselijke waarden en motieven, streven naar harmonie.
- Zijn flexibel, streven naar eensgezindheid, met verzachtende omstandigheden als leidraad.

### ***Eye opener***

- Wil je iemand overtuigen, houd je dan rekening met de persoonlijkheidsvoorkeur van de ander hoe deze beslissingen neemt?

### **Vraag 4: Hoe leid jij je leven?**

Planners werken geconcentreerd volgens planning en leiden bij voorkeur een gestructureerd en georganiseerd leven.

Flexibel ingestelde personen staan open voor nieuwe ervaringen, houden van veranderingen en leiden bij voorkeur een spontaan en flexibel leven.

### ***Planmatig/Judging (J)***

- Handelen ordelijk en planmatig.
- Leven tijdsbewust.
- Leiden het leven controlerend.
- Vermijden stresssituaties.
- Hebben als motto: eerst werken, dan het plezier.

### ***Flexibel/Perceiving (P)***

- Handelen spontaan en flexibel.
- Leven zonder tijdslimiet.
- Laten het leven gebeuren.
- Halen energie uit stresssituaties.
- Hebben als motto: eerst het plezier, dan werken.

### ***Eye opener***

- Leid je het leven dat bij jou past?