



Sam

Jouw Spiegel

Waar jouw goud nu lijkt te zitten

1 januari 2026

Een eerste beeld op basis van jouw antwoorden. Alles hierin is een hypothese om te toetsen aan je eigen ervaring, geen oordeel en geen diagnose.

Sam, dit is de kern

Je lijkt op je best bij complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken. Maar als onenigheid dichtbij komt, ga je vermoedelijk plannen, controleren en voorbereiden. Dat beschermt je, en houdt je tegelijk halverwege het leven dat je wilt.



WAT JE BESCHERMING JE OPLEVERT, EN WAT DIE KOST



BESCHERMT JE

Tegen onenigheid en iemand teleurstellen.



LEVERT JE NU OP

Grip en zekerheid: er kan je weinig overvallen.



KOST JE LATER

Je leven wordt kleiner dan nodig: het onverwachte krijgt geen kans.



WAT JE MISSCHIEN NOG NIET ZAG

JE KRACHT ALS SCHUILPLAATS

Je bescherming lijkt op een van je sterkste kanten: ordenen. Daardoor valt ze minder op, voor jou en voor anderen. Wat als talent werkt, kan ook dienen als schuilplaats.

WAT NIET BIJ ELKAAR PAST

Bij "uitzoeken hoe iets echt zit" vliegt voor jou de tijd, maar "wat je graag doet" herken je niet in je week. Mogelijk krijgt dat soort werk nu weinig ruimte.



DE PRIJS VAN STILSTAAN

Blijft alles zoals het is, dan betaal je vooral in tijd en vrijheid en in zingeving en bijdrage. Je leven wordt kleiner dan nodig: het onverwachte krijgt geen kans.

Stel: over een jaar is er niets veranderd. Wat heb je dan niet geprobeerd?

EEN VRAAG DIE BLIJFT HAKEN

Welk gesprek stel je al een tijd uit, en wat zou er gebeuren als je het deze week voert?

Wat je vermijdt, stuurt je stiller dan wat je kiest.

Je hele Spiegel op één pagina



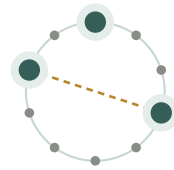
JOUW GOUD

- 1 Complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken ●●●
- 2 Orde en overzicht brengen waar het rommelig is ●●●
- 3 Rustig en helder blijven als het spannend wordt ●●●

Meer stippen: meer antwoorden wijzen dezelfde kant op.



JE KOMPAS



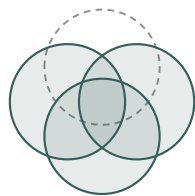
Zelfsturing
Zorg
Presteren

Je kompas wijst meerdere kanten op, en dat maakt kiezen lastiger.

Zorg en presteren trekken aan je.



EEN STUKJE IKIGAI



Het werkt, maar het leeft niet

- Wat je graag doet
- Waar je goed in bent
- Wat anderen nodig hebben
- Wat jou onderhoudt

Je herkent 3 van de 4 in je week. Wat ontbreekt: wat je graag doet.



DE AFSTAND

Halverwege 3 van 5



Nu De afstand is het grootst in tijd en vrijheid en in zingeving en bijdrage.

Waarom, vermoedelijk:

1. Wat je belangrijk vindt, krijgt weinig ruimte
2. Wat je doet, raakt maar een deel van je
3. Wat je vermijdt, houdt de afstand in stand
4. Je energie gaat naar wat je leegtrekt



WAT JE VERMIJDT

1 Wat je niet wilt voelen
Onenigheid en iemand teleurstellen



2 Wat je dan doet
Ik ga plannen, controleren of voorbereiden



3 Wat het oplevert
Grip en zekerheid: er kan je weinig overvallen.



4 Wat het kost
Je leven wordt kleiner dan nodig: het onverwachte krijgt geen kans.

en het begint opnieuw



ENERGIE

Geeft

- Uitzoeken hoe iets echt zit
- Plannen, ordenen en overzicht maken

Kost

- Veel nieuwe mensen ontmoeten
- Anderen moeten overtuigen



ROLLEN EN DEZE WEEK

Analist

Strateeg

Probleemoplosser

PROBEER DEZE WEEK

Negentig minuten voor je goud

Zo merk je of hier volgens je eigen ervaring het meeste natuurlijke rendement zit.



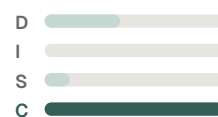
ENNEAGRAM ALS BRIL



Type 9, de Vredestichter: kernangst verbinding en innerlijke rust verliezen.
Het lijntje wijst naar type 3, de groeirichting.



DISC ALS BRIL



Nauwkeurigheid van nature.

◆ onder druk

Verhoudingen, geen scores.

Wat je antwoorden samen zeggen

Los van elkaar zeggen je antwoorden weinig. Naast elkaar gelegd laten ze zien wat je misschien nog niet had verbonden, en welke kant het op kan.



WAT JE TEGENHOUDT

Niet een gebrek aan talent houdt je vermoedelijk tegen, maar je bescherming tegen onenigheid. Je leven wordt kleiner dan nodig: het onverwachte krijgt geen kans.



WAT MOGELIJK WORDT

Wat mogelijk wordt als die bescherming wat losser mag: complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken in dienst van zelfsturing, zorg en presteren, met meer eigen richting. Geen belofte, wel de richting die je antwoorden openlaten.



DWARSVERBANDEN

Plekken waar twee hoofdstukken elkaar verklaren.

1

08 INVALSHOEKEN ↔ 04 JE KOMPAS

Zorg staat in je kompas, en in enneagramtermen draait jouw kernangst om verbinding en innerlijke rust verliezen. Wat je het meest waardeert, is ook waar je het kwetsbaarst bent.

2

01 JOUW GOUD ↔ 07 WAT JE VERMIJDT

Je bescherming lijkt op een van je sterkste kanten: ordenen. Daardoor valt ze minder op, voor jou en voor anderen. Wat als talent werkt, kan ook dienen als schuilplaats.

3

05 EEN STUKJE IKIGAI ↔ 01 JOUW GOUD

Bij "uitzoeken hoe iets echt zit" vliegt voor jou de tijd, maar "wat je graag doet" herken je niet in je week. Mogelijk krijgt dat soort werk nu weinig ruimte.

Jouw goud^[1, 2]

Hier lijkt je natuurlijke kracht nu te liggen. Kijk bij elk punt of je het herkent uit je eigen werk.

1 Complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken

Je ziet snel de structuur onder een probleem en helpt anderen scheiden wat hoofdzaak en wat bijzaak is.

● ● ● Sterk signaal

Waarop dit rust: Het gaat je makkelijker af dan anderen, de tijd vliegt, anderen komen er voor je en je kunt een concreet resultaat aanwijzen.

2 Orde en overzicht brengen waar het rommelig is

Je maakt chaos hanteerbaar: overzicht, volgorde en afspraken waar anderen op kunnen bouwen.

● ● ● Sterk signaal

Waarop dit rust: Het gaat je makkelijker af dan anderen, de tijd vliegt, anderen komen er voor je en je kunt een concreet resultaat aanwijzen.

3 Rustig en helder blijven als het spannend wordt

Je blijft helder wanneer de druk oploopt en brengt rust in gespannen situaties.

● ● ● Redelijk signaal

Waarop dit rust: Het gaat je makkelijker af dan anderen en anderen komen er voor je.

De stippen laten zien hoeveel van je antwoorden dezelfde kant op wijzen, niet hoe waar iets is. Herken je een punt, of klopt het maar deels? Geef het aan in [je Spiegel online](#).

Geeft energie, kost energie ^[2, 4]

Waar je energie nu vermoedelijk vandaan komt, en waar die weglekt. Geen vaste eigenschap: dit verschuift met je werk en je situatie.

Geeft vermoedelijk energie

- **Uitzoeken hoe iets echt zit**
Hierbij vliegt voor jou de tijd
- **Plannen, ordenen en overzicht maken**
Hierbij vliegt voor jou de tijd
- **Verkennen en nieuwe dingen bedenken**
Hierbij vliegt voor jou de tijd
- **Lange blokken ongestoorde focus**
Zo werk je het prettigst
- **Alleen zijn, in rust, na een volle week**
Zo laad je op

Kost vermoedelijk energie

- **Veel nieuwe mensen ontmoeten**
Hier loopt je energie weg
- **Anderen moeten overtuigen**
Hier loopt je energie weg
- **Degene zijn die de juiste mensen bij elkaar brengt**
Dit doe je in een project het liefst niet
- **Dingen zelf blijven dragen die een ander had kunnen doen**
Dit herken je bij jezelf

Jouw natuurlijke rollen^[3]

Een rol is geen functietitel, maar het soort bijdrage waarin je vermoedelijk het meest tot je recht komt.

1 Analist

Uitzoeken hoe iets echt zit. Meer van dit lijkt passend: sluit aan bij je kracht in analyseren en hier krijg je waardering voor.

● ● ● Sterk signaal

2 Strateeg

Keuzes maken over waar je wel en niet op inzet. Meer van dit lijkt passend: dit ben je in een project het liefst.

● ● ● Sterk signaal

3 Probleemoplosser

Het lastigste probleem kraken. Meer van dit lijkt passend: sluit aan bij je kracht in kalm blijven.

● ● ● Sterk signaal

Wat je niet kwijt wilt^[5]

Waarden zijn geen doelen maar richtingen: ze bepalen wat een keuze voor jou de moeite waard maakt. Onderzoek in tientallen landen laat zien dat tien basiswaarden steeds in dezelfde cirkel liggen. Waarden naast elkaar gaan goed samen; waarden tegenover elkaar trekken aan je.



Jouw waarden

Zelfsturing

Zelf denken, kiezen en maken.

Zorg

Er zijn voor de mensen die dicht bij je staan.

Presteren

Laten zien wat je kunt en er iets mee bereiken.

WAAR JE KOMPAS NAAR WIJST

Meerdere richtingen tegelijk

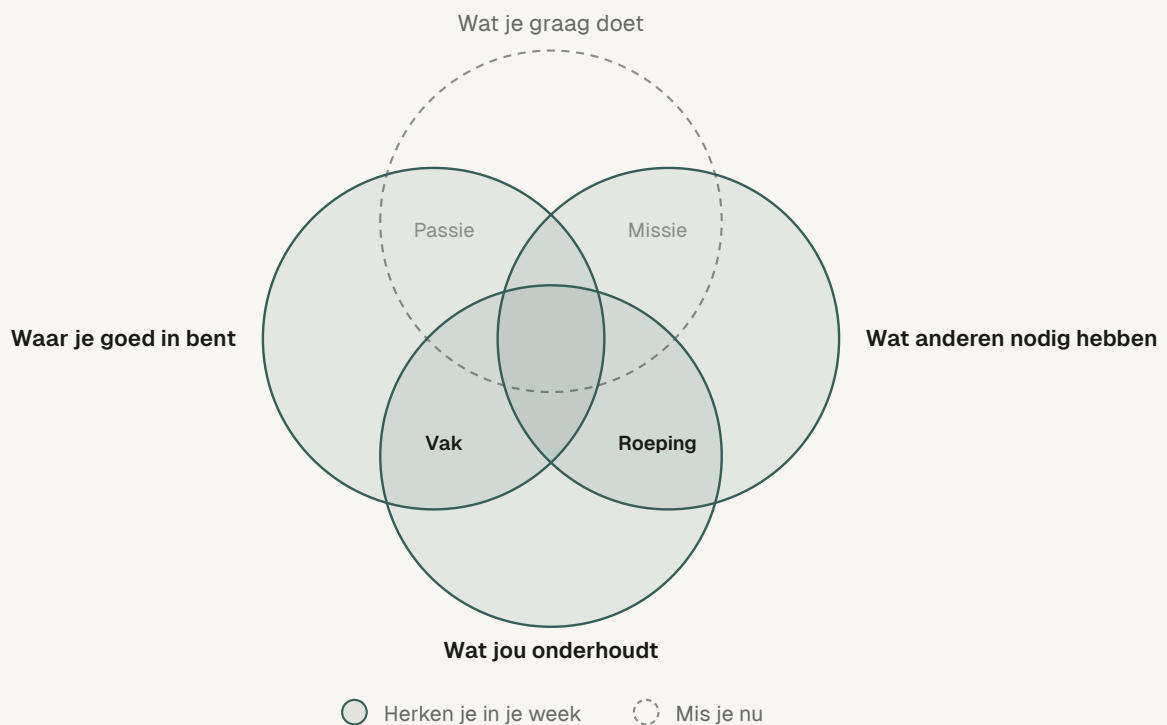
Je kompas wijst niet één kant op, maar naar openheid voor verandering, naar groei en invloed én naar verbondenheid en bijdrage. Dat geeft rijkdom, en het kan kiezen lastiger maken: wat het ene dient, vraagt soms iets van het andere.

SPANNING IN JE KOMPAS

Zorg en presteren liggen in de waardencirkel tegenover elkaar. Ze sluiten elkaar niet uit, maar keuzes die het ene dienen, gaan vaak ten koste van het andere. Die spanning voel je vermoedelijk vooral bij grote beslissingen: werk, geld, waar je woont en hoe je je tijd verdeelt.

Waar je week je raakt ^[6, 7]

Ikigai is Japans voor wat het leven de moeite waard maakt. Het bekende westerse schema legt vier vragen naast elkaar. Het is geen meetinstrument, wel een scherpe spiegel: wat in je week ontbreekt, voel je vaak eerder dan je het kunt benoemen.



Het werkt, maar het leeft niet

Je bent er goed in, het is nodig en het onderhoudt je, maar je doet het niet graag. Het schema noemt dit comfortabel met een gevoel van leegte. Van buiten ziet het er goed uit; van binnen mist er vermoedelijk iets.

OPVALLEND

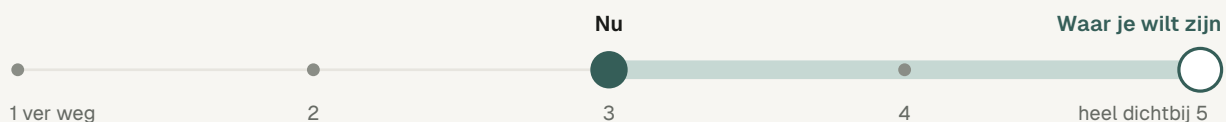
Bij "uitzoeken hoe iets echt zit" vliegt voor jou de tijd, maar "wat je graag doet" herken je niet in je week. Mogelijk krijgt dat soort werk nu weinig ruimte.

Het schema is een kader om over je week na te denken, geen meting van wie je bent.

Tussen waar je staat en waar je wilt zijn ^[4, 6–12]

Het verschil tussen hoe je leven is en hoe je het wilt, is geen falen maar informatie. Het laat zien waar wat je doet en wat je belangrijk vindt uit elkaar lopen. Die afstand voelt vaak groter wanneer je kernwaarden en wat je dagelijks doet niet dezelfde kant op wijzen.

Halverwege ^{3 van 5}



Waar je de afstand het meest voelt:

Tijd en vrijheid

Zingeving en bijdrage

Je ziet jezelf halverwege het leven dat je wilt, met de grootste afstand in tijd en vrijheid en in zingeving en bijdrage. In je antwoorden zitten vier aanwijzingen waarom die afstand er mogelijk is.

1 Wat je belangrijk vindt, krijgt weinig ruimte ^[9, 10]

Zelfsturing staat in je kompas, en juist in tijd en vrijheid ervaar je de grootste afstand. Als wat je belangrijk vindt weinig terugkomt in wat je doet, voelt het leven verder weg dan het op papier is. Dat verschil knaagt vaak ook als je het niet benoemt.

2 Wat je doet, raakt maar een deel van je ^[6, 7]

In wat je het grootste deel van je week doet, mis je wat je graag doet. Werk dat je niet graag doet, kost vermoedelijk meer dan het lijkt.

3 Wat je vermijdt, houdt de afstand in stand ^[11, 12]

Van alles wat kan schuren, weegt onenigheid voor jou zwaar, en als dat dichtbij komt, ga je vermoedelijk plannen, controleren en voorbereiden. Stappen richting het leven dat je wilt, vragen vaak precies om wat je liever vermijdt. Zo beschermt het patroon je, en houdt het tegelijk de afstand in stand.

4 Je energie gaat naar wat je leegtrekt ^[4]

Je herkent dat je dingen zelf blijft dragen die een ander had kunnen doen. Wat opgaat aan dragen en slepen, is er niet meer voor de stap naar wat je wilt.

De waarheid achter wat je liever niet voelt ^[11, 12]

De waarheid over jezelf ligt vaak precies achter wat je liever niet voelt. Mensen beschermen zich tegen pijn, en dat is gezond. Maar een bescherming die te goed werkt, bepaalt ongemerkt je keuzes: welk gesprek je voert, welke stap je zet, en welke niet. Wie ziet wat die bescherming oplevert en kost, krijgt weer een keuze.



WAAR HET ZICH VERSTOPT

Je bescherming lijkt op een van je sterkste kanten: ordenen. Daardoor valt ze minder op, voor jou en voor anderen. Wat als talent werkt, kan ook dienen als schuilplaats.

Je patroon is geen fout. Het was ooit een slimme oplossing.

1

WAT JE LIEVER NIET VOELT [11]

Van alles wat kan schuren, kies jij onenigheid en iemand teleurstellen. Wat mensen het liefst niet voelen, stuurt vaak meer keuzes dan ze doorhebben.

2

HOE JE JEZELF BESCHERMT [11]

Als onenigheid dichtbij komt, ga je vermoedelijk plannen, controleren en voorbereiden. Grip voelt veiliger dan afwachten.

3

WAT HET JE OPLEVERT [12]

Je houdt grip, en de kans op verrassingen wordt kleiner. Daarom houdt het patroon zich zo goed: op korte termijn werkt het.

4

WAT HET JE KOST [11]

Voorbereiden kan eindeloos doorgaan. Wat onzeker is, kun je niet wegplannen, en de ruimte voor wat onverwacht goed had kunnen uitpakken, wordt kleiner. Rond onenigheid betekent dat mogelijk: wat schuurt, blijft onbesproken en wordt eerder groter dan kleiner.

EEN VRAAG OM MEE TE NEMEN

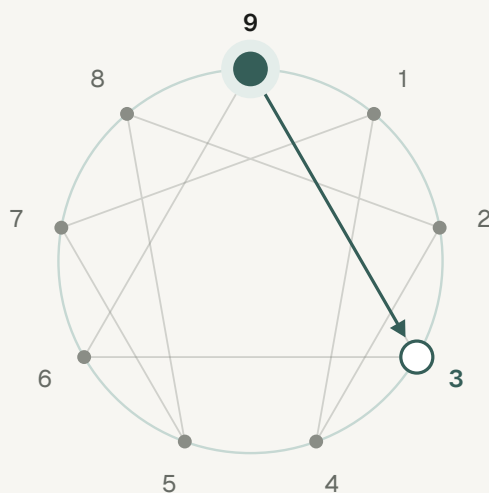
Welk gesprek stel je al een tijd uit, en wat zou er gebeuren als je het deze week voert?



Raakt dit iets dat groot voelt? Neem het serieus en praat erover met iemand die je vertrouwt of met een professional.

Door een andere bril ^[13–15]

Het enneagram, DISC en Human Design zijn modellen die veel mensen kennen. Hier zijn het brillen om naar dezelfde antwoorden te kijken, geen uitslag en geen type. Wat je herkent, is een aanknopingspunt. Wat niet klopt, laat je liggen.



DOOR DE BRIL VAN HET ENNEAGRAM [13]

Lijkt op type 9, de Vredestichter

KERNANGST

Verbinding en innerlijke rust verliezen

KERNVERLANGEN

Rust en harmonie

- Het thema waar je antwoorden op lijken
- Type 3: de groeirichting volgens het model

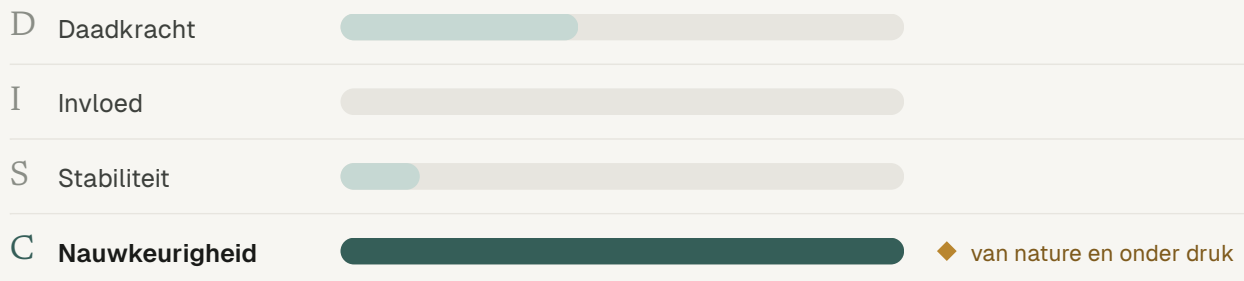
Door de bril van het enneagram lijkt wat jij het liefst vermijdt op de kernangst van type 9, de Vredestichter: verbinding en innerlijke rust verliezen. Daartegenover staat het verlangen om rust en harmonie. Geen label, wel een invalshoek die verklaart waarom juist jouw bescherming zo logisch voelt.

WAAR HET MODEL GROEI ZIET

Volgens het model beweegt dit patroon in groei richting type 3, de Presteerder: je eigen doelen voelen en ervoor gaan staan.

Het enneagram is een reflectiekader met beperkte onderbouwing: een bril om mee te kijken, geen type dat je bent.

Van nature nauwkeurigheid, ook onder druk



In DISC-termen lijkt je natuurlijke stijl het meest op nauwkeurigheid: kwaliteit, precisie en onderbouwing. Onder druk blijf je vermoedelijk dicht bij die stijl. Dat maakt je voorspelbaar en betrouwbaar, en soms minder wendbaar dan de situatie vraagt.

De balken tonen verhoudingen in je antwoorden, geen scores en geen type.



HUMAN DESIGN · EEN ESOTERISCHE LAAG [15]

Optioneel, als extra laag in je volledige Spiegel

Human Design kijkt naar je energietype, je strategie en je innerlijke autoriteit, op basis van je geboortemoment. Het is een esoterisch reflectiekader zonder wetenschappelijke onderbouwing, en juist daarom een interessant contrast: klopt wat het zegt met wat je antwoorden hier laten zien? In de volledige Spiegel kun je die laag optioneel toevoegen.

Een spanning om te onderzoeken^[16]

Een spanning om verder te onderzoeken. Geen zwakte, maar een kracht die soms verder gaat dan goed voor je is.



Kracht



Doorschieten



Wat het kan kosten

DE KRACHT

Je maakt chaos hanteerbaar: overzicht, volgorde en afspraken waar anderen op kunnen bouwen.

WAAR DIE KAN DOORSCHIETEN

Alles moet eerst geordend zijn voordat er beweging mag komen; ruimte voor improvisatie verdwijnt.

WAT HET KAN KOSTEN

Anderen krijgen minder ruimte om het op hun eigen manier te doen, en jij blijft aanspreekpunt voor alles.

Wat het vaak uitlokt: Onvoorspelbaarheid, rommelige overdrachten en deadlines die schuiven.

Waarop dit rust: Wat je doet als het spannend wordt, en een van je sterkste kanten.

Een vraag om mee te nemen: wanneer zag je dit de afgelopen maand gebeuren, en wat kostte het toen?

Meer van, minder van^[3, 17]

Waar je in je werk vermoedelijk meer van kunt gebruiken, en wat je beter kunt beperken.

Meer van

TYPE WERK

Werk waarin je complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken

OMGEVING

Een omgeving waarin je lange stukken ongestoord kunt werken

VERANTWOORDELIJKHEID

Verantwoordelijkheid die ruimte laat voor verdieping in je vak

SAMENWERKING

Samenwerking met duidelijke afspraken en ruimte om alleen te werken

Minder van

TERUGKERENDE FRICTIE

Veel nieuwe mensen ontmoeten

WERK DAT MINDER PAST

Werk waarin je vooral degene moet zijn die de juiste mensen bij elkaar brengt

ENERGIEVERLIES

Anderen moeten overtuigen

Eén experiment, zeven dagen-

[18, 19]

Geen lijst met tien adviezen, maar één ding dat je deze week kunt uitproberen.

Negentig minuten voor je goud

Reserveer deze week één blok van negentig minuten voor werk waarin je complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken.

Zo merk je of hier volgens je eigen ervaring het meeste natuurlijke rendement zit.



Na zeven dagen

1 Hoeveel energie gaf dit?

2 Hoe goed ging het?

3 Wil je hier meer van?

Je kunt je antwoorden ook bijhouden in [je Spiegel online](#).

Wat we nog niet weten

Deze korte Spiegel geeft een eerste beeld. Voor een completer beeld moeten we meer weten over bijvoorbeeld:

- **Je persoonlijkheidsbasis**
- **Mogelijke blinde vlekken**
 - Hoe je gedrag verandert onder druk
 - Terugkerende patronen
 - Hoe het leven dat je wilt er concreet uit ziet
 - Structurele energielekken
- **Wat je kunt ontwikkelen en wat je beter kunt accepteren**
 - Hoe je kernwaarden in je echte keuzes terugkomen
 - Verschillen tussen werk en privé
 - Je grenzen
 - De context waarin je werkt en leeft
 - Wat je volgende ontwikkelniveau begrenst

Gevulde stip: extra relevant voor wat jij wilde weten.

Wil je weten of dit patroon ook terugkomt in je waarden, je gedrag onder druk en je gewenste toekomst?

De volledige Spiegel gaat dieper in op wat jou drijft, waar je kracht doorschiet, welke omgeving bij je past en wat je volgende ontwikkelniveau kan begrenzen.

Ga verder met mijn volledige Spiegel

<https://selfos.energie database.nl/start>

Over deze Spiegel

Deze Spiegel is met vaste regels gemaakt uit je antwoorden op de korte vragenlijst: dezelfde antwoorden geven altijd dezelfde uitkomst. Het zijn hypothesen om te toetsen, geen diagnose en geen psychologisch onderzoek. Een paar minuten vragen kan niet alles over je zeggen; waar het beeld nog dun is, staat dat erbij.

Dit document bevat persoonlijke informatie. Deel het alleen met mensen die je vertrouwt. We verkopen je antwoorden niet, en jij bepaalt wat je later deelt.

Waar dit op gebaseerd is

Elk nummer in je Spiegel verwijst naar een bron hieronder. We geven per bron aan hoe stevig die is. Een reflectiekader is bruikbare taal om over jezelf na te denken, geen meting. Je Spiegel is gebaseerd op je eigen antwoorden en blijft een hypothese die jij toetst.

1 Ontwikkelen vanuit sterke kanten

Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, Discover Your Strengths*. Free Press.

POPULAIR BOEK · REFLECTIEF RAAMWERK

Populair en invloedrijk; de onderliggende meetinstrumenten zijn commercieel en beperkt onafhankelijk onderzocht.

2 Flow

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

WETENSCHAPPELIJK BOEK · REDELIJK ONDERBOUWD

3 Fit tussen persoon en omgeving

Kristof-Brown, A. L., Zimmerman, R. D., & Johnson, E. C. (2005). Consequences of individuals' fit at work: A meta-analysis of person–job, person–organization, person–group, and person–supervisor fit. *Personnel Psychology*, 58(2), 281–342.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · STERK ONDERBOUWD

4 Het Job Demands-Resources-model

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · STERK ONDERBOUWD

5 Universele structuur van waarden

Schwartz, S. H. (1992). *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · STERK ONDERBOUWD

6 Ikigai

García, H., & Miralles, F. (2016). Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life. Penguin.

POPULAIR BOEK · REFLECTIEF RAAMWERK

Het vier-cirkeldiagram komt niet uit Japan maar uit een westerse bewerking (Marc Winn, 2014, op basis van een purpose-diagram van Andrés Zuzunaga). Er is geen wetenschappelijk meetinstrument achter.

7 Zelfdeterminatietheorie

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · STERK ONDERBOUWD

8 Zelfdiscrepantie

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94(3), 319–340.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · REDELIJK ONDERBOUWD

9 Zelfconcordante doelen

Sheldon, K. M., & Elliott, J. H. (1999). Journal of Personality and Social Psychology, 76(3), 482–497.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · REDELIJK ONDERBOUWD

10 Cognitieve dissonantie

Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press.

WETENSCHAPPELIJK BOEK · STERK ONDERBOUWD

11 Ervaringsvermijding

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152–1168.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · REDELIJK ONDERBOUWD

Het artikel komt uit de klinische psychologie. Dit product gebruikt alleen het algemene mechanisme en doet geen klinische uitspraken.

12 Immuniteit voor verandering

Kegan, R., & Lahey, L. L. (2009). Immunity to Change. Harvard Business Press.

WETENSCHAPPELIJK BOEK · REFLECTIEF RAAMWERK

13 Het enneagram

Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *The Wisdom of the Enneagram*. Bantam.

POPULAIR BOEK · REFLECTIEF RAAMWERK

De empirische onderbouwing is beperkt en gemengd; de typen zijn niet betrouwbaar als vaste categorieën te meten.

14 DISC-gedragstijlen

Marston, W. M. (1928). *Emotions of Normal People*. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

WETENSCHAPPELIJK BOEK · REFLECTIEF RAAMWERK

Veel gebruikt in de praktijk; de commerciële vragenlijsten zijn beperkt onafhankelijk gevalideerd.

15 Human Design

Ra Uru Hu (Alan Krakower) (1987). *Het Human Design System*, sinds 1987 door Ra Uru Hu ontwikkeld en verspreid.

ESOTERISCH SYSTEEM · REFLECTIEF RAAMWERK

Er is geen wetenschappelijke onderbouwing voor Human Design. Het is geen persoonlijkheidsmodel en wordt nooit gebruikt om conclusies te trekken.

16 Doorgeschoten sterke kanten

Kaiser, R. B., & Overfield, D. V. (2011). Strengths, strengths overused, and lopsided leadership. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 63(2), 89–109.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · REDELIJK ONDERBOUWD

17 Job crafting

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179–201.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · REDELIJK ONDERBOUWD

18 Als-dan-plannen

Gollwitzer, P. E., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186–199.

WETENSCHAPPELIJK ARTIKEL · STERK ONDERBOUWD

19 N-van-1-experimenten

Kravitz, R. L., Duan, N., & the DEcIDE Methods Center N-of-1 Guidance Panel (2014). *Design and Implementation of N-of-1 Trials: A User's Guide*. Agency for Healthcare Research and Quality.

WETENSCHAPPELIJK BOEK · REDELIJK ONDERBOUWD

Ontwikkeld voor medische vragen; in dit product gebruiken we de opzet, niet de statistische strengheid.