



JE VOLLEDIGE HANDLEIDING

Zelfonderzoek van Sophie de Vries

Van kern tot masker: de Perfectionist, angstig gehecht, gedreven door "wees perfect" – en wat je vrijlaat

DATUM

1 september 2026

RAPPORTVERSIE

report-rules-1.2.0 · instrument 1.2.0 · scoring scoring-1.0.0

PROFIELBETROUWBAARHEID

hoog (93%)

GESCHREVEN DOOR

Automatisch gegenereerd door de rapportgenerator. Niet persoonlijk geschreven door een psycholoog.

Dit document bevat persoonlijke informatie. Deel het alleen met mensen die je vertrouwt. Het is geen medisch of psychologisch onderzoek en stelt geen diagnose.

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

In het kort

Wie ben ik, waar loopt het vast, en wat ga ik doen?

WIE BEN JIJ

Je bent van nature sterk in afmaken. Maar zodra het emotioneel onzeker wordt, ga je regelen en overzicht houden. Dat beschermt je tegen het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen, en het zet tegelijk afstand tussen jou en de nabijheid die je zoekt.



- 1 Gedrag
Wat anderen zien: regelen en overzicht houden.
- 2 Masker
Wie je wordt om te functioneren: je let eerst op of de ander het goed vindt.
- 3 Bescherming
Wat automatisch aangaat: controleren. Het is ooit nuttig geweest.
- 4 Kwetsbare pijn
Wat je liever niet voelt: het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen.
- 5 Kern
Onder alles wat je doet zit zelfbeschikking en zorgzaamheid, en je doet dat met afmaken en ordenen.
- 6 Wat jou draagt
Voorbij je kern noem jij: natuur. Jouw woord, niet het onze — en de enige laag hier die niet uit een meting komt.

Om de kern te bereiken, ga je verder dan de kern zelf. Het is niet de kern die je wilt bereiken, maar de kern die je wilt bereiken. Het is niet de kern die je wilt bereiken, maar de kern die je wilt bereiken. Het is niet de kern die je wilt bereiken, maar de kern die je wilt bereiken.

WAAR HET JOU OM GAAT

Plannen en mensen die blijven hangen verder helpen door het samen over de streep te krijgen, op een manier die past bij zelfsturing en zorg.

JE BEDOELING

Ik wil dingen van de grond en over de streep krijgen, en orde en overzicht brengen waar het rommelig is, zodat mensen zelf verder kunnen, op hun eigen manier.

IN JE EIGEN WOORDEN

Dat ik mensen verder heb geholpen op een manier die bleef hangen nadat ik weg was.

DAAR RUST HET OP

Zelfsturing · Zorg · Presteren

WIE JE AAN HET WORDEN BENT

Ik ben iemand die de eigen koers kiest, en daar open over is.

Ik ben iemand die er is voor de eigen mensen, en zichzelf daarbij meetelt.

Ik ben iemand die iets goed genoeg durft te laten zijn.

WAAR LOOPT HET VAST

Eén lus, drie beats

ER GEBEURT DIT

Onzekerheid of spanning komt dichtbij



JE DOET DIT

Controleren



DIT KOST HET

Minder contact dan je wilde

HIER KUN JE ERUIT

het moment dat je naar je lijstje grijpt

WAT GA JE DOEN

Drie hefboomen, één vaardigheid tegelijk

- 01 Luisteren voordat je oplost
Adem één keer rustig in en uit voordat je antwoordt.
- 02 Zeggen wat je wilt
Zeg wat jij wilt, ook als het klein is.
- 03 Afmaken doseren
Noteer één moment waarop je automatisch je sterkste kant gebruikte.

WEEK ÉÉN · ZEVEN DAGEN DEZELFDE OEFENING

Eén ademhaling voordat ik reageer

Adem één keer rustig in en uit voordat je antwoordt.

Dit ben jij

Zie je mij echt?



MIJN KERN

Onder, zo lijkt het, alles wat je doet zit zelfbeschikking en zorgzaamheid, en je doet dat met afmaken en ordenen.

WAAR MIJN GOUD ZIT

Afmaken en ordenen gaan je makkelijk af. Je merkt het zelf nauwelijks, juist omdat het weinig moeite kost.

WAT MENSEN VAAK ZIEN

Van buiten zien mensen iemand die je let eerst op of de ander het goed vindt. Dat is echt, en het is niet alles.

MIJN MASKER

Als het erop aankomt je let eerst op of de ander het goed vindt. Dat werkt, en het kost je het contact dat je eigenlijk zoekt.

WAT ER ONDER DRUK GEBEURT

Wordt het spannend, dan je past je aan om het veilig te maken. Dat gaat sneller dan je het merkt.

WAT IK EIGENLIJK BESCHERM

Onder het controleren zit het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen. Je beschermt iets dat de moeite waard is.

WAT IK TEN DIEPSTE WIL

Zelfbeschikking staat bovenaan in je keuzes — niet als idee, maar als wat je steeds opnieuw koos.

DE ZIN DIE VEEL VERKLAART

Je bent van nature sterk in afmaken. Maar zodra het emotioneel onzeker wordt, ga je regelen en overzicht houden. Dat beschermt je tegen het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen, en het zet tegelijk afstand tussen jou en de nabijheid die je zoekt.

Je automatische lus

Waarom doe ik dit steeds opnieuw?

De oude lus



De nieuwe lus



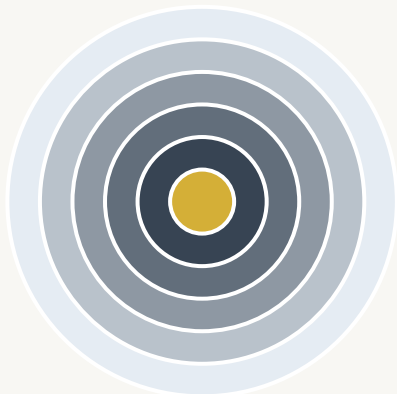
VROEGSTE UITSTAP

het moment dat je naar je lijstje grijpt

Als ik merk: het moment dat je naar je lijstje grijpt. Dan neem ik één ademhaling en stel ik één open vraag voordat ik mijn beeld geef.

De lagen van jou

Wat zit er onder mijn gedrag?



1 Gedrag

Wat anderen zien: regelen en overzicht houden.

2 Masker

Wie je wordt om te functioneren: je let eerst op of de ander het goed vindt.

3 Bescherming

Wat automatisch aangaat: controleren. Het is ooit nuttig geweest.

4 Kwetsbare pijn

Wat je liever niet voelt: het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen.

5 Kern

Onder alles wat je doet zit zelfbeschikking en zorgzaamheid, en je doet dat met afmaken en ordenen.

6 Wat jou draagt

Voorbij je kern noem jij: natuur. Jouw woord, niet het onze — en de enige laag hier die niet uit een meting komt.



NAAR BINNEN

Gedrag 'Masker 'Bescherming 'Pijn 'Kern

NAAR BUITEN

Bron 'Kern 'Waarden (zelfbeschikking) 'Keuze 'Gedrag 'Relatie 'Bijdrage

Mijn gebruiksaanwijzing

Hoe werk ik eigenlijk?

Thuis

OP MIJN BEST	Je bent er echt, en je brengt afmaken mee zonder dat iemand erom hoeft te vragen.
MIJN VALKUIL	Je gaat regelen en overzicht houden.
WAT IK NODIG HEB	ruimte om te zeggen wat er werkelijk speelt, zonder dat het meteen opgelost wordt
WAT HELPT	Een vraag in plaats van een oplossing, en tijd zonder agenda.
WAT NIET HELPT	Een gesprek tussen twee dingen door.

In liefde en nabijheid

OP MIJN BEST	Je bent trouw en je blijft, ook als het ongemakkelijk is.
MIJN VALKUIL	Je gaat regelen en overzicht houden.
WAT IK NODIG HEB	ruimte om te zeggen wat er werkelijk speelt, zonder dat het meteen opgelost wordt
WAT HELPT	Hardop zeggen wat je nodig hebt, voordat het opgespaard raakt.
WAT NIET HELPT	Doen alsof het wel meevalt.

Op werk

OP MIJN BEST	Je komt sneller bij de oplossing dan de meeste mensen, met afmaken.
MIJN VALKUIL	Je gaat regelen en overzicht houden.
WAT IK NODIG HEB	ruimte om te zeggen wat er werkelijk speelt, zonder dat het meteen opgelost wordt
WAT HELPT	Eerst de vraag scherp, dan het antwoord.
WAT NIET HELPT	Overleg zonder duidelijk doel.

Onder druk

OP MIJN BEST	Je blijft functioneren als anderen afhaken.
MIJN VALKUIL	Je gaat regelen en overzicht houden.
WAT IK NODIG HEB	ruimte om te zeggen wat er werkelijk speelt, zonder dat het meteen opgelost wordt
WAT HELPT	Iemand die vraagt hoe het met jou gaat, niet alleen met de taak.
WAT NIET HELPT	Er nog een taak bij.

HOE JE MIJ FEEDBACK GEEFT

Zeg het direct en op het moment zelf. Noem wat je zag, niet wat je denkt dat het betekent.

HOE IK MET CONFLICT OMGA

Ik ga regelen en overzicht houden. Vraag me wat er onder zit; dat komt er niet vanzelf uit.

HOE IK BESLIS

Ik weeg snel en kom met een richting. Vraag me waar ik twijfel, anders hoor je die niet.

HOE IK OPLAAD

Met afmaken en ordenen, en met tijd die niet ingevuld is.

WAT MENSEN IN MIJ VERKEERD LEZEN

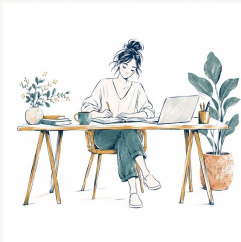
Dat ik het onder controle heb, omdat ik je let eerst op of de ander het goed vindt. Van buiten lijkt rust soms op afstand.

MIJN BLINDE VLEK

Dat controleren voor de ander kan voelen als geen ruimte krijgen.

Zit ik op de goede plek?

Past het leven en werk dat ik nu heb bij mij?



WAT NATUURLIJK PAST

Afmaken · Ordenen · Begeleiden

WAT JE NU TE VEEL DOET

Controleren — je doet het vaker dan de situatie vraagt

WAT NU ONTBREEKT

Werk waarin afmaken het hoofdbestanddeel is, niet de bijvangst

WAT JE ZOU TESTEN

Of meer afmaken in je week je energie merkbaar verandert

Het experiment van zeven dagen

Of je werk bij je past, weet je niet van nadenken. Dat weet je van één week anders inrichten en meten wat het doet.

WANNEER

Aan het begin van je werkweek, als je je agenda inricht.

WAT JE DOET

Blok 90 minuten voor werk waarin afmaken het hoofdbestanddeel is. Geef je energie een cijfer van 1 tot 10, vlak ervoor en vlak erna.

HOE VAAK

1× · 90 min

GELUKT ALS

Het blok stond in je agenda, is doorgegaan, en je hebt twee cijfers genoteerd.

LUKT HET NIET

Eén blok van 30 minuten, met dezelfde twee cijfers.

Je drie hefboomen

Wat telt het zwaarst als ik echt wil veranderen?

Luisteren voordat je oplost

Niet elk probleem dat ik hoor, is aan mij.

DE LUS NU	Er gebeurt iets spannends. Je regelen en overzicht houden.
WAT HET KOST	controleren houdt de situatie beheersbaar en houdt mensen op afstand
WIE JE WILT ZIJN	Iemand bij wie mensen uitgepraat raken.
NIEUW GEDRAG	Eerst vragen, dan samenvatten, en pas adviseren als erom gevraagd wordt.
VANDAAG	Adem één keer rustig in en uit voordat je antwoordt. — Je telt per dag hoe vaak je die ademhaling haalde.
DEZE WEEK	Stel één vraag waar geen ja of nee op past, vóór je je eigen beeld geeft. — In hoeveel gesprekken kwam de vraag vóór het advies?
DEZE MAAND	Noteer één moment waarop dit speelde — je merkt dat je al weet wat je wilt zeggen. — met wat je voelde, wat je dacht en wat je deed. — Tien momenten genoteerd en de twee meest voorkomende lichaamssignalen benoemd.
90 DAGEN	Vraag drie mensen of ze verschil merken in luisteren voordat je oplost. — Drie antwoorden opgehaald en opgeschreven.

Zeggen wat je wilt

Meebewegen is niet hetzelfde als vrede.

DE LUS NU	Er gebeurt iets spannends. Je je let eerst op of de ander het goed vindt.
WAT HET KOST	doe anderen een plezier houdt de situatie beheersbaar en houdt mensen op afstand
WIE JE WILT ZIJN	Iemand die zichzelf meeneemt.
NIEUW GEDRAG	Je voorkeur hardop noemen, ook als die onhandig uitkomt.
VANDAAG	Zeg wat jij wilt, ook als het klein is. — Eén keer per dag je voorkeur genoemd.
DEZE WEEK	Zeg: "ik laat het je morgen weten." — Drie keer bedenkijd genomen.
DEZE MAAND	Noteer één moment waarop dit speelde — iemand vraagt wat jij wilt en je hoort jezelf "maakt niet uit" zeggen. — met wat je voelde, wat je dacht en wat je deed. — Tien momenten genoteerd en de twee meest voorkomende lichaamssignalen benoemd.
90 DAGEN	Vraag drie mensen of ze verschil merken in zeggen wat je wilt. — Drie antwoorden opgehaald en opgeschreven.

Afmaken doseren

Mijn sterkste kant is niet mijn enige kant.

DE LUS NU	Het wordt spannend. Je doet meer van wat je goed kunt: afmaken.
WAT HET KOST	afmaken lost de situatie op en houdt de vraag eronder dicht
WIE JE WILT ZIJN	Iemand die afmaken inzet waar het helpt, en het laat waar het niet helpt.
NIEUW GEDRAG	Eén situatie per week bewust niet oplossen met afmaken, en kijken wat er dan gebeurt.
VANDAAG	Noteer één moment waarop je automatisch je sterkste kant gebruikte. — Je telt per dag of je het opmerkte.
DEZE WEEK	Tel tot drie voordat je doet waar je goed in bent. — Hoe vaak lukte dat tellen?
DEZE MAAND	Noteer één moment waarop dit speelde — het wordt spannend en je doet wat je altijd doet. — met wat je voelde, wat je dacht en wat je deed. — Tien momenten genoteerd en de twee meest voorkomende lichaamssignalen benoemd.
90 DAGEN	Vraag drie mensen of ze verschil merken in afmaken doseren. — Drie antwoorden opgehaald en opgeschreven.

Je oefenplan

Wat ga ik precies oefenen?

Eén vaardigheid per week, niet elke dag iets nieuws. Herhaling is wat het laat landen.

WEEK 1

Eén ademhaling voordat ik reageer

Adem één keer rustig in en uit voordat je antwoordt.

WANNEER	Je merkt dat je al weet wat je wilt zeggen.
DOSIS	3× per dag
GELUKT ALS	Je telt per dag hoe vaak je die ademhaling haalde.
TE ZWAAR	Eén keer op een dag is genoeg om de week door te laten lopen.
ZONDAGAVOND	Hoeveel keer lukte het, en wat maakte het makkelijk of moeilijk?

WEEK 2

Eén open vraag voordat ik mijn mening geef

Stel één vraag waar geen ja of nee op past, vóór je je eigen beeld geeft.

WANNEER	Iemand begint over iets wat hem of haar bezighoudt.
DOSIS	1× per dag
GELUKT ALS	In hoeveel gesprekken kwam de vraag vóór het advies?
TE ZWAAR	Vraag alleen: "hoe is dat voor je?"
ZONDAGAVOND	Merkte je verschil in hoe gesprekken liepen?

WEEK 3

Je voorkeur hardop zeggen

Zeg wat jij wilt, ook als het klein is.

WANNEER	Iemand vraagt wat jij wilt en je hoort jezelf "maakt niet uit" zeggen.
DOSIS	1× per dag
GELUKT ALS	Eén keer per dag je voorkeur genoemd.
TE ZWAAR	Eén keer deze week.
ZONDAGAVOND	Wat gebeurde er met de ander toen je dit deed?

WEEK 4

Bedenktijd nemen

Zeg: "ik laat het je morgen weten."

WANNEER	Iemand vraagt iets en je hoort jezelf al ja zeggen.
DOSIS	3× deze week
GELUKT ALS	Drie keer bedenktijd genomen.
TE ZWAAR	Eén keer.
ZONDAGAVOND	Wat wil je hiervan houden, en wat laat je los?

De maandelijkse terugblik

Oefenen zonder terugkijken wordt een gewoonte zonder richting.

WANNEER	De laatste zondagavond van de maand.
WAT JE DOET	Lees je weeknotities terug en beantwoord drie vragen: wat lukte, wat lukte niet, en wat blijft er van over?
HOE VAAK	1× · 20 min
GELUKT ALS	Drie vragen beantwoord en één vaardigheid gekozen voor de volgende maand.
LUKT HET NIET	Beantwoord alleen de vraag wat er van over blijft.

Na 90 dagen opnieuw meten. Eerder zegt een verschil weinig.

Waarom we dit denken

Kan ik deze lezing vertrouwen?

Je bent van nature sterk in afmaken. Maar zodra het emotioneel onzeker wordt, ga je regelen en overzicht houden. Dat beschermt je tegen het idee dat je iets moet zijn om te mogen horen, en het zet tegelijk afstand tussen jou en de nabijheid die je zoekt.

ONDERBOUWING: STERK

METING Afmaken kwam hoog uit (86/100)

METING Controleren kwam hoog uit (61/100)

METING Voorwaardelijke waardering kwam hoog uit (64/100)

Het verband tussen je kracht en je bescherming is onze lezing. De losse signalen zijn gemeten; dat ze samenhangen is interpretatie.

Onder alles wat je doet zit zelfbeschikking en zorgzaamheid, en je doet dat met afmaken en ordenen.

ONDERBOUWING: STERK

HERHAALD GEDRAG je koos herhaald voor zelfbeschikking

Je kern in één zin is altijd een samenvatting. Je bent meer dan deze zin.

Je vangt spanning op door regelen en overzicht houden.

ONDERBOUWING: REDELIJK

METING Controleren kwam hoog uit (61/100)

Gemeten als voorkeur, niet als diagnose. Beschermers zijn aanpassingen, geen gebreken.

Je noemt natuur als dat wat groter is dan jezelf.

ONDERBOUWING: STERK

EIGEN WOORDEN De natuur, denk ik. Als ik lang genoeg buiten loop voelt het alsof ik ergens bij hoor en niet alles hoeft op te lossen.

Dit is overgenomen uit je eigen woorden. Wij leiden zingeving nooit af uit scores.

Sophie, 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

elk patroon had ooit een goede reden



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

wat pas opvalt als je antwoorden samen worden gelezen

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

wat het kost als alles blijft zoals het is

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?

Je hele Handleiding op één pagina



JOUW GOUD

waar je van nature sterk in lijkt

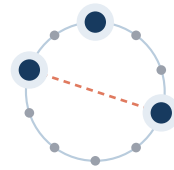
- 1 Complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken ●●●
- 2 Orde en overzicht brengen waar het rommelig is ●●●
- 3 Rustig en helder blijven als het spannend wordt ●●●

Meer stippen: meer antwoorden wijzen dezelfde kant op.



JE COMPAS

wat wilt als er iets moet wijken



Zelfsturing
Zorg
Presteren

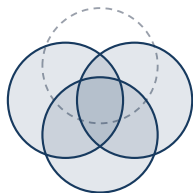
Je kompas wijst meerdere kanten op, en dat maakt kiezen lastiger.

Zorg en presteren trekken aan je.



EEN STUKJE IKIGAI

graag · goed in · nodig · betaald



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

je leven nu tegenover het leven dat je wilt

Halverwege 3 van 5



Nu

Waar je wilt zijn

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

de lus: welk gevoel je ontwijkt, hoe je jezelf beschermt, wat dat oplevert en wat het kost

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

wat je oplaadt en wat je leegtrekt

Geeft

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

Kost

- Veel nieuwe mensen ontmoeten
- Anderen moeten overtuigen



ROLLEN EN DEZE WEEK

je plek, en één proef

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

je sterkste diepe drijfveer



Type 9, de Vredestichter: kernangst verbinding en innerlijke rust verliezen.

Het lijntje wijst naar type 3, de groeirichting.



DISC ALS BRIL

tempo, en taak of mens



Nauwkeurigheid van nature.

♦ onder druk

Verhoudingen, geen scores.

IN ÉÉN OOGOPSLAG · WAT ERONDER LEEFT

Je binnenwereld in één oogopslag

Hoe je je hecht, wat je brein doet onder stress, wat je vroeg leerde, welke maskers je draagt en wat ze beschermen.

HECHTING

hoe je nabijheid en afstand regelt

Angstig



Je voelt de band sterk, en voelt ook snel dat hij in gevaar zou kunnen zijn.

STRESSREFLEX

wat je lijf als eerste doet bij dreiging

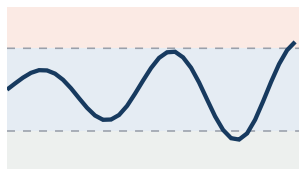
Pleasen



JE STRESSVENSTER

hoeveel spanning je aankunt en helder blijft

Zakt eerder weg



Venster 50 · erboven 43 ·
eronder 50

OPDRACHTEN UIT JE EERSTE JAREN

innerlijke moemens van vroeger

Wees perfect



JE MASKERS

wat je laat zien om het kwetsbare te beschermen

De Perfectionist · De Analist · De Zorger

De angst dat je bij een fout ontmaskerd wordt als minder dan je lijkt.

WAT JE LIEVER NIET VOELT

hoe je pijn op afstand houdt

Controleren · Wegredeneren

Machteloosheid: het gevoel dat je overgeleverd bent aan wat je niet kunt sturen.

WAT IK BESCHERM

Mijn behoeften tellen minder

De pijn die ik liever niet voel: afwijzing en het gevoel te veel te zijn. De overtuiging erboven: "Ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg."

WIE IK WIL ZIJN

Het verlangen

In je eigen woorden: "Dan zou ik vaker zeggen wat ik vind, ook als het de sfeer verstoort, en zou ik een jaar gaan schrijven." Daaronder ligt het verlangen naar gezien en gewild worden, ook met je eigen behoeften.

MIJN SLEUTEL

De zin die vrijlaat

"Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag." Bouw een pauze in voor elk ja: "Ik kom er vóór vanavond op terug." In die ruimte vraag je jezelf: wat wil ik hier eigenlijk?

DEEL I

Wie ben ik



Wie ben ik

Wie je bent, wie je laat zien, wie je wilt zijn en wat je tegenhoudt — in één overzicht.

“Je bent geen los ding dat in de wereld is neergezet. Je bent iets wat de wereld doet, zoals een golf iets is wat de zee doet.”

— in de geest van Alan Watts

Dit is de samenvatting van het hele rapport in één blik: wie je bent, wie je laat zien, wat je beschermt, wat je tegenhoudt en wat je vrijlaat. Elk kaartje is uitgewerkt in een eigen hoofdstuk verderop, met de theorie en de onderbouwing erbij.

WIE IK BEN

De kern

Iemand bij wie zelfbeschikking en zorgzaamheid het winnen als er iets moet wijken, met afmaken als natuurlijke kracht. Van je persoonlijkheid springt consciëntieusheid het meest in het oog (71 van 100).

WIE IK LAAT ZIEN

De Perfectionist

Iemand die het op orde heeft: zorgvuldig, betrouwbaar, zonder steken te laten vallen.

WAT IK BESCHERM

Mijn behoeften tellen minder

De pijn die ik liever niet voel: afwijzing en het gevoel te veel te zijn. De overtuiging erboven: “Ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg.”

HOE IK REAGEER ONDER DRUK

Pleasen

Als het te veel wordt, zorg je vooral dat de ander weer tevreden is. Je geeft toe, sust, zegt ja terwijl je nee voelt, en regelt dat de ander zich weer goed voelt.

HOE IK LIEFHEB

Angstig gehecht
(gepreoccupeerd)

Je voelt de band sterk, en voelt ook snel dat hij in gevaar zou kunnen zijn.

WAT ME DRIJFT

Type 9 — de vredestichter

Het motief dat je het sterkst herkende. Onder je gedrag werkt de opdracht “Het moet foutloos.” — ik ben pas oké als ik het goed doe.

WIE IK WIL ZIJN

Het verlangen

In je eigen woorden: “Dan zou ik vaker zeggen wat ik vind, ook als het de sfeer verstoort, en zou ik een jaar gaan schrijven.” Daaronder ligt het verlangen naar gezien en gewild worden, ook met je eigen behoeften.

WAT ME WEERHOUDT

Wees perfect + controleren

De opdracht "Het moet foutloos."
en de reflex van controleren houden
afwijzing en het gevoel te veel te
zijn op afstand — en daarmee ook
een deel van je waarheid en van de
nabijheid die je zoekt.

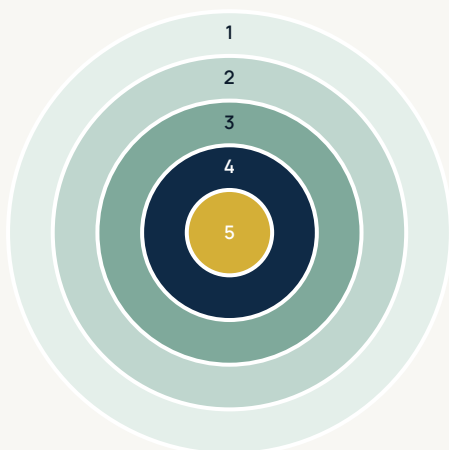
MIJN SLEUTEL

De zin die vrijlaat

"Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag." Bouw een pauze in voor elk ja: "Ik kom er vóór vanavond op terug." In die ruimte vraag je jezelf: wat wil ik hier eigenlijk?

De lagen van jou

Van buiten naar binnen: wat anderen zien, het masker, wat beschermt, de pijn die beschermd wordt, en de kern. Hoe verder naar binnen, hoe minder zichtbaar — en hoe meer het stuurt.



- 1 **Gedrag.** Wat anderen zien: iemand die het op orde heeft: zorgvuldig, betrouwbaar, zonder steken te laten vallen.
- 2 **Masker.** De Perfectionist, De Analist en De Zorger
- 3 **Bescherming.** controleren en wegrekenen, gestuurd door "Het moet foutloos."
- 4 **Pijn.** Afwijzing en het gevoel te veel te zijn
- 5 **Kern.** Je Zelf: kalmte, nieuwsgierigheid, compassie, vertrouwen, moed

Persoonlijkheid (Big Five)

Hoogst op consciëntieusheid (71), laagst op extraversie (44).

Waarden (Schwartz)

Zelfbeschikking · Zorgzaamheid · Prestatie

Gedrag (DISC)

Consciëntieusheid (C) met Stabiliteit (S).

Motief (Enneagram)

Type 9 — de vredeestichter.

Talent

Afmaken

Hechting (Bowlby, ECR-R)

Angstig gehecht (gepreoccupeerd)

Stressreflex (4F)

Pleasen en Vluchten

Drijfveer (Transactionele Analyse)

Wees perfect en Doe anderen een plezier

Kernovertuiging (Schematherapie)	Zelfopoffering / onderwerping: "Ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg."
Masker (Jung, Winnicott)	De Perfectionist, De Analist en De Zorger
Beschermers (Internal Family Systems)	Controleren en Wegredeneren

? Welk kaartje klopt het meest, en welk kaartje wil je het liefst weggelaten?

? Als je dit leest over iemand van wie je houdt, wat zou je die persoon dan toewensen?

Waar dit rapport op rust

25 theorieën en modellen, van stevig onderzocht tot reflectieve lens – met eerlijk erbij wat wat is.

“Ken jezelf.”

— Socrates, naar de inscriptie van Delphi

Zelfkennis heeft vele ingangen. Psychologisch onderzoek, klinische modellen en eeuwenoude contemplatieve tradities kijken elk vanuit een andere hoek naar dezelfde vraag: wie ben je, en waarom doe je wat je doet? Dit rapport combineert ze, maar weegt ze niet gelijk. Een label bij elk model laat zien hoe stevig het staat.

Big Five (vijf-factorenmodel)

Sterk onderbouwd

Vijf brede dimensies van persoonlijkheid: openheid, zorgvuldigheid, extravertie, meegaandheid en emotionele stabiliteit. (Goldberg; Costa & McCrae (1985–1992); items in de stijl van de IPIP) In jouw rapport: Je persoonlijkheidsprofiel en de basis onder samenwerking, druk en de handleiding.

Waardentheorie van Schwartz

Sterk onderbouwd

Tien universele waarden in een cirkel: waarden die naast elkaar liggen, verdragen elkaar; tegenover elkaar liggen ze op gespannen voet. (Shalom Schwartz (1992, verfijnd 2012)) In jouw rapport: Je waardenkompas en de spanningen tussen je waarden.

Morele fundamenteën en klassieke ethiek

Redelijk onderbouwd

Welke overweging voorgaat als principes botsen: zorg, eerlijkheid, loyaliteit, autonomie, regels of gevolgen. (Haidt & Graham (2007); deontologie en consequentisme) In jouw rapport: Je morele kompas.

Talent- en sterktepsychologie

Validatie loopt

Talent als samenloop van snelheid, energie, aantrekkingskracht op anderen en aanwijsbaar resultaat. (Clifton; Seligman & Peterson (2004); positieve psychologie) In jouw rapport: Je talenthypothese en waar je energie weglekt.

Zingeving en logotherapie

Redelijk onderbouwd

Het verschil tussen betekenis ervaren en betekenis zoeken, en de bronnen waaruit die ontstaat. (Viktor Frankl (1946); Steger e.a., Meaning in Life (2006)) In jouw rapport: Je zingeving en wie je wilt zijn.

DISC

Reflectief raamwerk

Vier gedragsvoorkeuren: dominant, invloedrijk, stabiel en consciëntieus. Een taal voor tempo en communicatie. (William Moulton Marston (1928)) In jouw rapport: Je gedrag in de omgang, onder druk en in de handleiding.

Enneagram

Reflectief raamwerk

Negen motivatiepatronen, elk met een kernangst en een kernverlangen. (Ichazo en Naranjo (jaren 60–70); Riso & Hudson) In jouw rapport: Wat je aandrijft, en als spiegel naast je maskers.

Persoon × situatie

Sterk onderbouwd

Gedrag is geen vaste eigenschap maar een "als-dan"-patroon: in deze situatie doe ik dit. (Mischel & Shoda, CAPS-model (1995)) In jouw rapport: Werk en privé, en waar je gedrag verschuift.

Hechtingstheorie

Redelijk onderbouwd

Hoe vroege ervaringen met nabijheid een blauwdruk vormen voor liefde en vertrouwen, gemeten op twee assen: angst en vermijding. (Bowlby (1969); Ainsworth (1978); Bartholomew & Horowitz (1991); ECR-R, Fraley e.a. (2000)) In jouw rapport: Je hechtingsstijl, en wat tussen jou en liefde staat.

Psychosociale ontwikkeling

Reflectief raamwerk

In de eerste jaren leert een kind vertrouwen, autonomie en initiatief — of wantrouwen, schaamte en schuld. (Erik Erikson (1950)) In jouw rapport: De tijdlijn van je eerste zeven jaar.

Drijfveren (Transactionele Analyse)

Reflectief raamwerk

Vijf innerlijke opdrachten die een kind oppikt om oké te zijn: wees perfect, doe anderen een plezier, wees sterk, doe je best, haast je. (Eric Berne (1964); Taibi Kahler (1975)) In jouw rapport: De opdrachten uit je vroege jaren en de zinnen die je vrijlaten.

Schematherapie

Redelijk onderbouwd

Vroege, diep ingesleten overtuigingen over jezelf en anderen, die ontstaan als basisbehoeften tekortkwamen. (Jeffrey Young (1990, 2003)) In jouw rapport: Je kernovertuiging, de pijn eronder en wat je nodig hebt.

Stressreflexen: vechten, vluchten, bevriezen, pleasen

Reflectief raamwerk

Onder dreiging kiest het zenuwstelsel automatisch een overlevingsreactie, voordat je denkbrein meedoet. (Cannon (1915); Porges, polyvagaaltheorie (1994); Pete Walker (2013)) In jouw rapport: Hoe je reageert onder stress.

Window of tolerance

Reflectief raamwerk

De bandbreedte waarbinnen je spanning kunt verdragen en helder blijft denken. Erboven: overprikkeld; eronder: afgesloten. (Dan Siegel (1999)) In jouw rapport: Je stressvenster en waar je eruit schiet.

Het "reptielenbrein" als metafoor

Reflectief raamwerk

Het beeld van drie lagen — overleven, voelen, denken. De neurowetenschap ziet het brein inmiddels als één samenwerkend netwerk; we gebruiken het beeld alleen als uitleg. (Paul MacLean (1960–1990); bijgesteld door o.a. LeDoux en Barrett) In jouw rapport: Uitleg van wat er in je gebeurt onder stress.

Stressfysiologie en ademregulatie

Redelijk onderbouwd

Uitademing-gerichte ademhaling en het benoemen van gevoel verlagen aantoonbaar de fysiologische stressreactie. (Balban, Huberman e.a. (2023); Lieberman, affect labeling (2007)) In jouw rapport: De oefeningen bij je stressreflex en in de weg naar integratie.

Persona en schaduw

Reflectief raamwerk

De persona is het gezicht dat we de wereld tonen; de schaduw is wat we van onszelf niet willen zien. (Carl Gustav Jung (1921–1951)) In jouw rapport: Je maskers en je blinde vlekken.

Echt en aangepast zelf

Reflectief raamwerk

Een kind past zich aan om verbonden te blijven; het aangepaste zelf beschermt het echte zelf, maar kan het ook verstoppen. (D.W. Winnicott (1960); Gabor Maté over hechting en authenticiteit) In jouw rapport: Waarom je camoufleert, en wie er achter je maskers zit.

Internal Family Systems

Reflectief raamwerk

Je innerlijk als systeem van delen: beschermers die vooruit werken, brandweermannen die blussen, en kwetsbare delen die ze beschermen – met daaronder een kalm, nieuwsgierig Zelf. (Richard Schwartz (1995)) In jouw rapport: Je beschermingsmechanismen en de weg terug naar jezelf.

Afweer en coping

Redelijk onderbouwd

De manieren waarop we pijn op afstand houden: controleren, terugtrekken, verdoven, wegedeneren. (Anna Freud (1936); Vaillant (1977); Lazarus & Folkman (1984)) In jouw rapport: Wat je liever niet voelt, en wat het je kost.

Zelfcompassie

Sterk onderbouwd

Vriendelijkheid voor jezelf, gedeelde menselijkheid en opmerkzaamheid. Hangt samen met veerkracht en minder zelfkritiek. (Kristin Neff (2003)) In jouw rapport: Hoe je met jezelf omgaat, en de weg naar integratie.

Johari-venster

Reflectief raamwerk

Wat jij en anderen van je weten: open, verborgen, blind en onbekend. (Luft & Ingham (1955)) In jouw rapport: Blinde vlekken en hoe anderen je ervaren.

Kernkwadranten

Reflectief raamwerk

Elke kwaliteit heeft een valkuil (te veel van het goede), een uitdaging en een allergie. (Daniel Ofman (1992)) In jouw rapport: De keerzijde van je kracht, in je onhandigheden.

Contemplatieve traditie

Redelijk onderbouwd

Opmerken zonder oordeel, lijden zien als gehechtheid aan hoe het zou moeten zijn, en met vriendelijkheid terugkeren naar wat er is. (- Boeddhisme en stoa; MBSR (Kabat-Zinn, 1979); RAIN (Tara Brach)) In jouw rapport: De weg van bescherming naar waarheid en liefde.

Gedragsverandering

Sterk onderbouwd

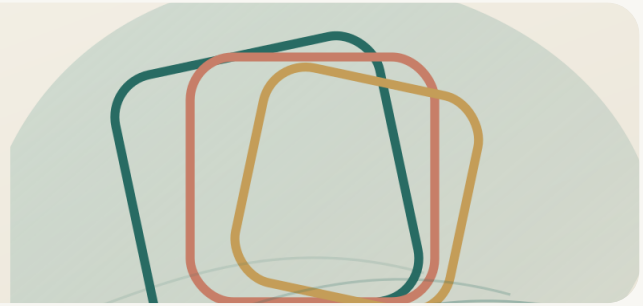
Verandering houdt stand als ze klein, concreet en aan een vast moment gekoppeld is: als X, dan doe ik Y. (Gollwitzer, implementatie-intenties (1999); Fogg, kleine gewoontes (2019)) In jouw rapport: Je ontwikkelplan en de oefeningen per stap.

Hoe je de labels leest

Sterk onderbouwd: decennia aan onderzoek, gebruikt als meting. Redelijk onderbouwd: goed onderzocht construct, onze vragen zijn nog in validatie. Reflectief raamwerk: een waardevolle lens om over jezelf na te denken, geen meting. Experimenteel: nieuw of afgeleid; lees het als hypothese. Dit rapport stelt geen diagnose.

DEEL II

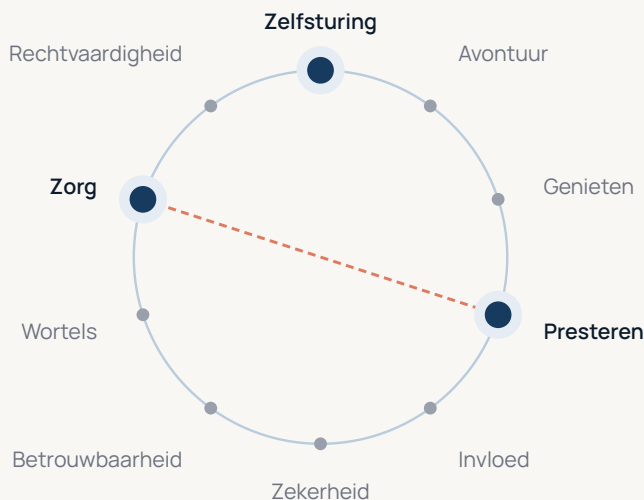
Wat je drijft



Jouw kernwaarden

Wat bij jou zwaarder weegt als er iets moet wijken.

Waarden zijn hier niet gemeten door te vragen wat je belangrijk vindt, maar door je steeds te laten kiezen tussen twee dingen die allebei goed zijn. Wat overblijft als er iets moet wijken, is bruikbaar dan een lijstje mooie woorden.



Zelfsturing · Zorg · Presteren

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.

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.

Je antwoorden laten consistent zien dat zelfbeschikking bij jou zwaar weegt, ook als dat je iets kost.

Gebaseerd op 12 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je antwoorden laten consistent zien dat zorgzaamheid meespeelt zonder dat het je keuzes bepaalt.

Gebaseerd op 10 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat prestatie meespeelt zonder dat het je keuzes bepaalt.

Gebaseerd op 9 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Wat lager uitkwam is minstens zo informatief: zekerheid en plezier legde het in jouw keuzes vaker af. Dat betekent niet dat het je niets zegt – het betekent dat het bij jou wijkt als het moet.

Waar je waarden botsen

Deze paren staan in het model van Schwartz tegenover elkaar. Bij jou scoren beide kanten hoog, en dat is waar keuzes wringen.

Prestatie (51) – Zorgzaamheid (60)

Presteren tegenover zorgen voor de mensen om je heen. Spanning: 74 van 100.

? *Wanneer koos je voor het laatst prestatie boven zorgzaamheid, en wat kostte dat?*

“Alles wat we zijn, is voortgekomen uit wat we hebben gedacht.”

– Boeddha, Dhammapada, vers 1

Jouw morele kompas

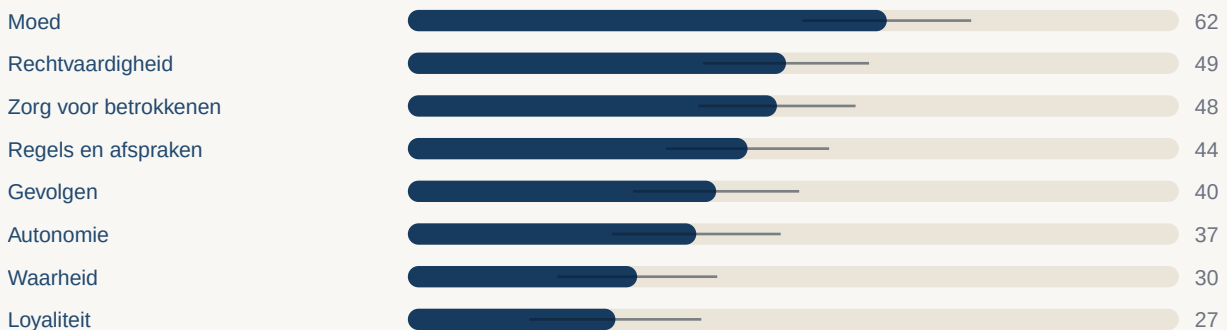
Welke afweging bij jou voorgaat als principes botsen.

Geen oordeel, geen ranglijst

Dit onderdeel meet niet hoe goed of slecht iemand is en er bestaat hier geen score die beter is dan een andere. Wat je hier ziet is welke overweging bij jou meestal voorgaat als twee principes botsen.

Waar je op terugvalt

Relatief gewicht van acht overwegingen in de dilemma's die je hebt gekregen.



Moed	62 relatief gewicht (±11)
Rechtvaardigheid	49 relatief gewicht (±11)
Zorg voor betrokkenen	48 relatief gewicht (±10)
Regels en afspraken	44 relatief gewicht (±11)

Gevolgen	40 relatief gewicht (±11)
Autonomie	37 relatief gewicht (±11)
Waarheid	30 relatief gewicht (±10)
Loyaliteit	27 relatief gewicht (±11)

Je antwoorden wijzen erop dat je bij een lastige keuze het eerst kijkt naar positie kiezen ook als het je kost.

Gebaseerd op 5 antwoorden die deels uiteenlopen.

Waar het voor jou het meest gaat schuren, is de combinatie van moed en waarheid. In situaties waarin die twee tegen elkaar in gaan, is de kans het grootst dat je achteraf twijfelt aan je eigen keuze.

? *Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan dat je zelf niet helemaal juist vond, en wat maakte dat je het toch deed?*

? *Welke grens ken je van jezelf die anderen niet zouden vermoeden?*

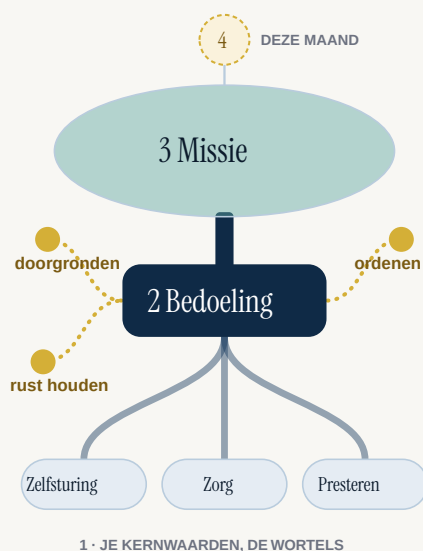
“Haat wordt niet door haat verdreven, maar door liefde. Dat is een eeuwige wet.”

— Boeddha, Dhammapada, vers 5

Zingeving, bedoeling en missie

Waar je betekenis uit haalt, wat je wilt brengen, de vorm die je daar nu aan geeft, en wie je wilt worden.

Drie woorden die vaak door elkaar lopen. Zingeving is de bron: waar je betekenis uit haalt. Je bedoeling (purpose) is wat je in de wereld wilt brengen, los van je baan of rol. Je missie is de vorm die je daar nu aan geeft: voor wie, wat en hoe. Een missie verandert met je leven; je bedoeling veel minder, en je bron het minst.



1

BRON · ZINGEVING

Zelfsturing

De vrijheid om zelf te denken, te kiezen en te maken

Zorg

Er zijn voor de mensen dicht bij je

Presteren

Iets bereiken en laten zien wat je kunt

Betekenis haal je vermoedelijk uit de vrijheid om zelf te denken, te kiezen en te maken, en uit er zijn voor de mensen dicht bij je. Waar dat in je dagen zit, voelt het zinvol; waar het ontbreekt, voelt zelfs succes leeg.

2

BEDOELING · PURPOSE

Ik wil ingewikkelde vraagstukken ontrafelen tot iets wat mensen snappen, en orde en overzicht brengen waar het rommelig is, zodat mensen zelf verder kunnen, op hun eigen manier.

Gevoed door je goud: **doorgronden · ordenen · rust houden**

3

MISSIE · VOOR NU

Mensen en teams die vastzitten in iets ingewikkelds verder helpen door wat ingewikkeld is helder te maken, op een manier die past bij zelfsturing en zorg.

4

DEZE MAAND

Plan deze maand één vast uur per week voor dit: ingewikkelde vraagstukken ontrafelen tot iets wat mensen snappen. Schrijf daarna op wat het je gaf, en wat het je kostte. Na vier weken weet je of deze missie klopt, of welk woord anders moet.

Dat ik mensen verder heb geholpen op een manier die bleef hangen nadat ik weg was.

In je eigen woorden: wat je wilt hebben betekend

Je ikigai laat zien dat "wat je graag doet" nog ontbreekt. Een missie wordt pas echt van jou als er ook plezier in zit: zoek binnen deze missie het stuk dat je zelf leuk vindt, en maak dat groter.

JIJ 2.0 · WIE JE WILT WORDEN

Geen doel om te halen, maar een richting om in te groeien. De zin die schuurt, is de zin die ertoe doet.

Ik ben iemand die de eigen koers kiest, en daar open over is.

Ik ben iemand die er is voor de eigen mensen, en zichzelf daarbij meetelt.

Ik ben iemand die iets goed genoeg durft te laten zijn.

Betekenis: aanwezigheid en zoeken

Twee losse schalen, geen tegenpolen. Je kunt tegelijk veel betekenis ervaren én actief zoeken. De combinatie zegt meer dan elk cijfer apart.



Aanwezigheid van betekenis	50 van 100 (marge ± 7) – Ervaart weinig richting – Ervaart duidelijke richting
Zoeken naar betekenis	54 van 100 (marge ± 7) – Zoekt op dit moment niet actief – Is actief aan het zoeken
Bijdrage	66 van 100 (marge ± 8) – Betekenis zit meer in eigen ervaring – Betekenis zit sterk in bijdragen
Samenhang	41 van 100 (marge ± 8) – Voelt fragmentarisch – Voelt als één lijn

Een stukje ikigai

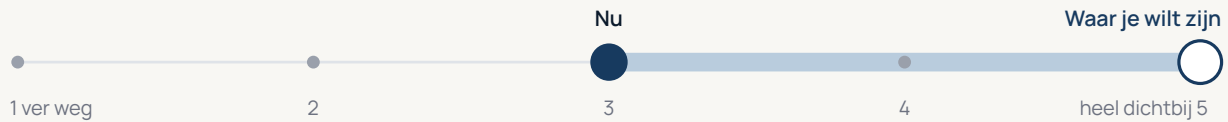


Het werkt, maar het leeft niet

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.

De afstand tot het leven dat je wilt



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.

Wat je belangrijk vindt, krijgt weinig ruimte 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.

Wat je doet, raakt maar een deel van je 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.

Wat je vermijdt, houdt de afstand in stand 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.

Je energie gaat naar wat je leegtrekt 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.

Je ervaart op dit moment weinig uitgesproken richting en je bent er ook niet actief naar op zoek. Dat kan betekenen dat andere dingen nu voorgaan. Het is de moeite waard om te merken of dit een keuze is of een gewoonte.

“Dat ik mensen verder heb geholpen op een manier die bleef hangen nadat ik weg was.”

Jouw antwoord op: Waar zou je over twintig jaar met tevredenheid op terug willen kijken?

“De natuur, denk ik. Als ik lang genoeg buiten loop voelt het alsof ik ergens bij hoor en niet alles hoeft op te lossen.”

Jouw antwoord op: Is er iets dat voor jou groter is dan jezelf?

? Lees je bedoeling hardop. Welk woord klopt niet? Vervang het door je eigen woord, tot de zin van jou is.

? Voor wie wil jij over tien jaar het verschil hebben gemaakt, en hoe zou je dat merken?

? Welke “ik ben iemand die”-zin voelt nu het verst weg, en wat is één kleine stap ernaartoe?

“Wie een waarom heeft om voor te leven, verdraagt bijna elk hoe.”

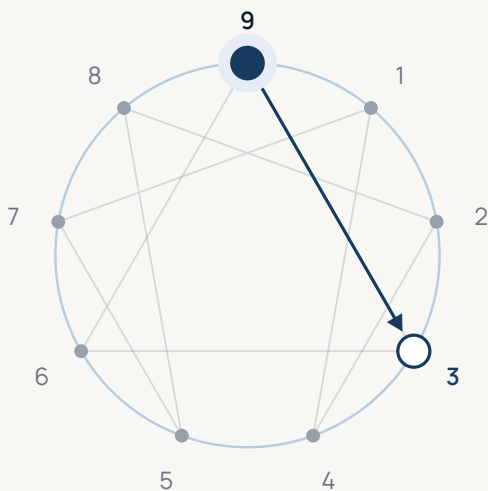
— Friedrich Nietzsche, Afgodenschemering

Wat je aandrijft

Negen motivatiepatronen als spiegel.

Reflectief raamwerk, geen meting

Wetenschappelijk onderzoek naar het Enneagram laat gemengde resultaten zien. We gebruiken het hier om over motieven na te denken, niet om je te classificeren, en nooit voor selectie.

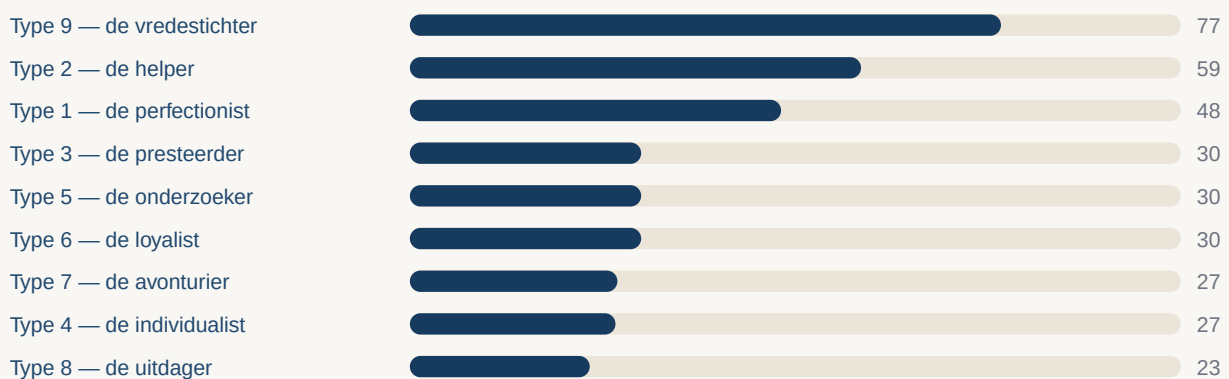
**Type 9 · De Vredestichter**

Het motief dat je het sterkst herkende, lijkt op type 9, de Vredestichter: de kernangst verbinding en innerlijke rust verliezen, en het verlangen om rust en harmonie.

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

Herkenning per patroon

Hoe sterk je jezelf herkende in elk van de negen beschrijvingen.



Type 9 — de vredestichter	77 herkenning
Type 2 — de helper	59 herkenning
Type 1 — de perfectionist	48 herkenning
Type 3 — de presteerder	30 herkenning
Type 5 — de onderzoeker	30 herkenning

Type 6 – de loyalist	30 herkenning
Type 7 – de avonturier	27 herkenning
Type 4 – de individualist	27 herkenning
Type 8 – de uitdager	23 herkenning

Type 9 – de vredestichter. Gericht op harmonie, rust, verbinding houden. Onder spanning verdwijnt je eigen positie naar de achtergrond om de rust te bewaren. Ruimte ontstaat als je je eigen voorkeur als eerste uitspreekt, niet als laatste.

Type 2 – de helper. Gericht op nodig zijn, geven, relaties onderhouden. Onder spanning ga je harder zorgen, ook waar niemand erom vroeg, en wordt je eigen behoefte onzichtbaar. Ruimte ontstaat als je één ding vraagt voordat je iets geeft.

? *Welke van deze beschrijvingen raakte ongemakkelijk dicht bij huis?*

? *Wat zou er veranderen als de drijfveer achter dat patroon een keer niet leidend was?*

“Karakter is lotsbestemming.”

— Heraclitus, fragment 119

DEEL III

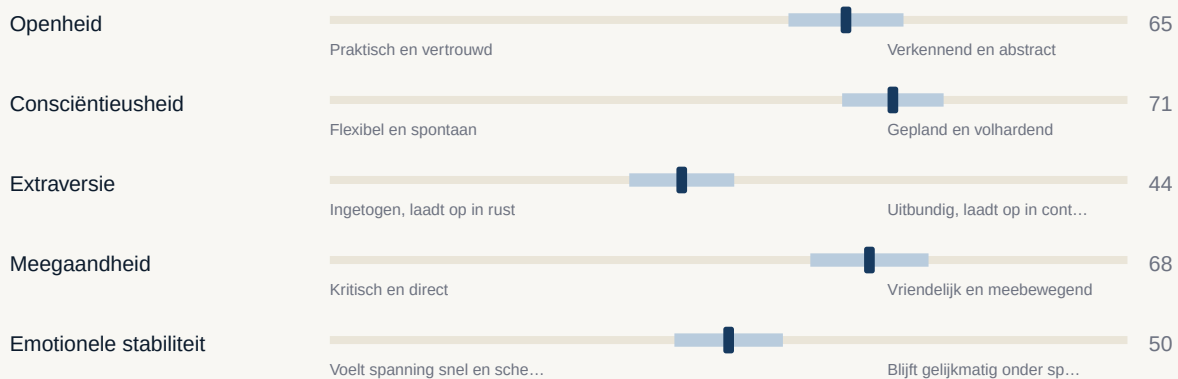
Hoe je in de wereld staat

Jouw persoonlijkheidsprofiel

Het best onderbouwde deel van dit onderzoek.

Vijf dimensies

Elke lijn is een schaal, geen hokje. De marge geeft de meetonzekerheid aan: verschillen kleiner dan die marge zijn niet betekenisvol.



Openheid	65 van 100 (marge ± 7) – Praktisch en vertrouwd – Verkenkend en abstract
Consciëntieusheid	71 van 100 (marge ± 6) – Flexibel en spontaan – Gepland en volhardend
Extraversie	44 van 100 (marge ± 7) – Ingetogen, laadt op in rust – Uitbundig, laadt op in contact
Meegaandheid	68 van 100 (marge ± 7) – Kritisch en direct – Vriendelijk en meebewegend
Emotionele stabiliteit	50 van 100 (marge ± 7) – Voelt spanning snel en scherp – Blijft gelijkmatig onder spanning

Je antwoorden laten consistent zien dat je vooruit plant, afspraken nakomt en er slecht tegen kunt als iets half blijft liggen.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je hebt de deadline al in je hoofd voordat iemand ernaar vraagt.

Je antwoorden laten consistent zien dat je meebeweegt en het ongemak van een confrontatie liever zelf draagt dan bij een ander legt.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je hoort jezelf "ja" zeggen terwijl je van binnen aarzelt.

Wat dit niet betekent

Laag betekent niet onaardig; het gaat over hoe snel je meebeweegt, niet over hoe je mensen behandelt.

Je antwoorden laten consistent zien dat je van nature naar nieuwe invalshoeken toe beweegt en het lastig vindt om lang bij één vaste aanpak te blijven.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je begint vaak met een vraag als "en als we het nou eens helemaal anders doen".

Wat dit niet betekent

Een lage score betekent niet star. Het betekent dat je waarde hecht aan wat werkt.

"Verandering begrijp je niet door ertegen te vechten, maar door erin te springen en mee te bewegen."

— in de geest van Alan Watts

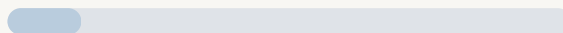
Je gedrag in de omgang

Begrijpelijke taal voor hoe je communiceert en tempo maakt.

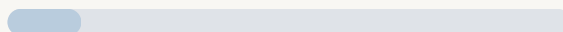
Reflectief raamwerk

Een denkmodel dat nuttig is om over jezelf na te denken. De wetenschappelijke onderbouwing is beperkt of gemengd; gebruik het als taal, niet als meting.

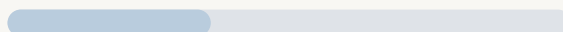
D Daadkracht



I Invloed



S Stabiliteit



C Nauwkeurigheid



♦ van nature en onder druk

In DISC-termen lijkt je natuurlijke stijl het meest op nauwkeurigheid: kwaliteit, precisie en onderbouwing.

Natuurlijke rollen

Analist ●●● Sterk signaal

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

Strateeg ●●● Sterk signaal

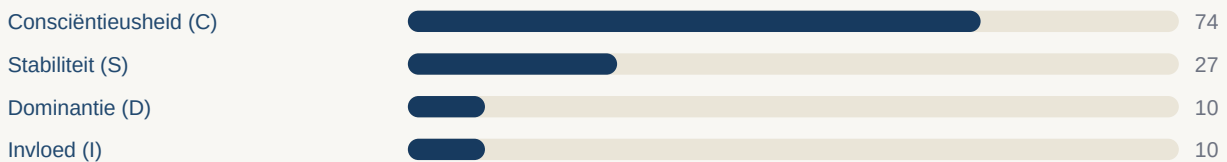
Keuzes maken over waar je wel en niet op inzet. Meer van dit lijkt passend: dit ben je in een project het liefst.

Probleemoplosser ●●● Sterk signaal

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

Je gedragsvoorkeuren

Deze vier verhouden zich tot elkaar: ze tellen samen op tot jouw profiel. Ze zijn niet bedoeld om jouw D te vergelijken met de D van iemand anders.



Conscientieusheid (C)	74 relatieve voorkeur
Stabiliteit (S)	27 relatieve voorkeur
Dominantie (D)	10 relatieve voorkeur
Invloed (I)	10 relatieve voorkeur

Er is een patroon zichtbaar waarin je op kwaliteit en precisie stuurt en het verschil ziet tussen goed en bijna goed.

Gebaseerd op 15 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je vraagt waar we dit precies op baseren, ook als de rest al door wil.

De keerzijde

Je kunt een besluit ophouden voor een detail dat de uitkomst niet verandert.

Daarnaast is stabiliteit (s) bij jou duidelijk aanwezig. De combinatie van die twee bepaalt hoe je overkomt sterker dan elk van beide apart.

“Karakter is lotsbestemming.”

— Heraclitus, fragment 119

Jouw natuurlijke talenten

Waar meerdere signalen dezelfde kant op wijzen.

Iets leuk vinden is geen talent. Voor elk thema hieronder zijn vier losse signalen bekeken: pak je het sneller op dan anderen, geeft het je energie, komen mensen ervoor naar je toe, en is er iets dat je kunt aanwijzen. Pas als er meerdere samenkomen, staat het hier als talenthypothese.

Goud is waar je antwoorden samenkomen: wat je makkelijker aangaat dan de meeste mensen, waar de tijd vliegt, waarvoor anderen bij je komen en waar je iets concreets kunt aanwijzen. Het is geen lijst van wat je nog moet verbeteren, maar waar je vermoedelijk met de minste moeite de meeste winst haalt: wie zijn werk en leven rond zijn goud bouwt, groeit sneller dan wie vooral gaten dicht. Het blijft een vermoeden.

- 1 **Complexe dingen uitzoeken en begrijpelijk maken** ●●● Sterk signaal
Je ziet snel de structuur onder een probleem en helpt anderen scheiden wat hoofdzaak en wat bijzaak is.
- 2 **Orde en overzicht brengen waar het rommelig is** ●●● Sterk signaal
Je maakt chaos hanteerbaar: overzicht, volgorde en afspraken waar anderen op kunnen bouwen.
- 3 **Rustig en helder blijven als het spannend wordt** ●●● Redelijk signaal
Je blijft helder wanneer de druk oploopt en brengt rust in gespannen situaties.

Wat je energie geeft

- 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

Wat je energie kost

- 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

Talentsignalen

Gecombineerde signaalsterkte per thema. De sterkte zegt iets over hoeveel aanwijzingen dezelfde kant op wijzen, niet over hoe goed je ergens in bent vergeleken met anderen.



Afmaken	86 signaalsterkte – 4/4 signalen
Ordenen	86 signaalsterkte – 4/4 signalen
Begeleiden	66 signaalsterkte – 3/4 signalen
Vakmanschap	61 signaalsterkte – 3/4 signalen
Doorgronden	41 signaalsterkte – 2/4 signalen
Leren	41 signaalsterkte – 2/4 signalen
Verbinden	34 signaalsterkte – 1/4 signalen
Bedenken	28 signaalsterkte – 0/4 signalen
Rust houden	13 signaalsterkte – 0/4 signalen
Overtuigen	13 signaalsterkte – 0/4 signalen

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat afmaken bij jou een echte kracht is.

Je pakt het sneller op dan mensen om je heen. Het kost je weinig energie; het levert energie op. Anderen komen hiervoor naar je toe. Je hebt hier iets concreets neergezet.

Van plan naar af komen, ook als het saai of taai wordt. Dit floreert in situaties waar dit gevraagd wordt en waar je er ruimte voor krijgt. Het kan doorschieten als het de enige manier wordt waarop je een probleem benadert.

Je antwoorden laten consistent zien dat ordenen bij jou een echte kracht is.

Je pakt het sneller op dan mensen om je heen. Het kost je weinig energie; het levert energie op. Anderen komen hiervoor naar je toe. Je hebt hier iets concreets neergezet.

Chaos hanteerbaar maken: overzicht, volgorde, afspraken die blijven staan. Dit floreert in situaties waar dit gevraagd wordt en waar je er ruimte voor krijgt. Het kan doorschieten als het de enige manier wordt waarop je een probleem benadert.

Je antwoorden laten consistent zien dat begeleiden bij jou een echte kracht is.

Je pakt het sneller op dan mensen om je heen. Het kost je weinig energie; het levert energie op. Je hebt hier iets concreets neergezet.

Merken wat iemand nodig heeft en daar iets mee doen. Dit floreert in situaties waar dit gevraagd wordt en waar je er ruimte voor krijgt. Het kan doorschieten als het de enige manier wordt waarop je een probleem benadert.

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat vakmanschap bij jou een echte kracht is.

Je pakt het sneller op dan mensen om je heen. Het kost je weinig energie; het levert energie op. Anderen komen hiervoor naar je toe.

Verschil zien tussen goed en bijna goed, en dat verschil willen maken. Dit floreert in situaties waar dit gevraagd wordt en waar je er ruimte voor krijgt. Het kan doorschieten als het de enige manier wordt waarop je een probleem benadert.

Interesse, nog geen talent

Bij verbinden zie je wel energie, maar niet de andere signalen. Dat maakt het een interesse. Interesses zijn de moeite waard, maar ze voorspellen niet vanzelf dat je er goed in wordt.

Waar je energie weglekt

rust houden, overtuigen kost je energie zonder dat er veel tegenover staat. Dat is niet iets om op te lossen; het is iets om in te plannen.

“Structuur aanbrengen. Ik doe het automatisch en merkte pas dat het bijzonder was toen collega's ernaar begonnen te vragen.”

Jouw antwoord op: Waar ben je goed in geworden zonder dat je het echt geprobeerd hebt?

“Een collega vroeg me haar projectplan door te lezen, omdat ik volgens haar altijd zie waar de gaten zitten.”

Jouw antwoord op: Waar vroeg iemand je voor het laatst om hulp, en waarom jou?

“Wie anderen overwint, is sterk. Wie zichzelf overwint, is machtig.”

— Laozi, Tao Te Ching, 33

Werk en privé

Wat hetzelfde blijft en wat verandert.

Waar je gedrag verschuift

Dezelfde uitspraak, verschillende situaties. Het verschil tussen de vakjes is de informatie.

	Op werk	Privé	In een nieuwe...	Bij mensen di...	
Directheid op werk	25	25	50	50	
Zichtbaarheid in nieuwe...	25	25	25	50	
Grip onder druk	50	50	50	50	75
Conflict opzoeken	25	25	25	50	50

Directheid op werk	Op werk: 25 · Privé: 25 · In een nieuwe groep: 50 · Bij mensen die ik goed ken: 50				
Zichtbaarheid in nieuwe groepen	Op werk: 25 · Privé: 25 · In een nieuwe groep: 25 · Bij mensen die ik goed ken: 50				
Grip onder druk	Onder tijdsdruk: 50 · Als het onduidelijk is: 50 · Bij een conflict: 50 · Als het goed gaat: 50 · Na een misser: 75				
Conflict opzoeken	Onder tijdsdruk: 25 · Als het onduidelijk is: 25 · Bij een conflict: 25 · Als het goed gaat: 50 · Na een misser: 50				

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat je gedrag op het punt van directheid op werk sterk verschilt per situatie: het sterkst bij mensen die ik goed ken en het minst op werk.

Verskil van 25 punten tussen twee situaties.

Zo'n verschil is geen inconsistentie. Het laat zien dat je gedrag reageert op wat de situatie van je vraagt. De vraag is of dat een bewuste keuze is of iets dat je overkomt.

“In grote overleggen waar iedereen elkaar de maat neemt.”

Jouw antwoord op: In welke situatie kost het je de meeste moeite om jezelf te zijn?

“Het grootste ding ter wereld is weten hoe je jezelf toebehoort.”

— Michel de Montaigne, Essays, I.39

Jij in samenwerking

Communicatie, vertrouwen, besluitvorming en conflict.

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat je meebeweegt en het ongemak van een confrontatie liever zelf draagt dan bij een ander legt.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je antwoorden laten consistent zien dat je meebeweegt met de groep: soms op de voorgrond, soms bewust niet.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Er is een patroon zichtbaar waarin je een meningsverschil aangaat als het ergens over gaat.

Gebaseerd op 2 antwoorden die deels uiteenlopen.

Je zoekt een geschikt moment.

“Liefhebben zonder te begrijpen is geen liefhebben. Begrip is de wortel van liefde.”

— in de geest van Thich Nhat Hanh

Hoe anderen jou kunnen ervaren

Het verschil tussen wat je bedoelt en wat er aankomt.

Intentie en effect zijn twee verschillende dingen. Hieronder staat hoe gedrag dat bij jou uit goede bedoelingen komt, bij anderen kan landen. Dat is geen oordeel over jou en ook geen oordeel over hen.

Dominantie (D): Anderen kunnen je ruimte lezen als afwezigheid van een mening.

“Liefhebben zonder te begrijpen is geen liefhebben. Begrip is de wortel van liefde.”

— in de geest van Thich Nhat Hanh

DEEL IV

Je binnenwereld



Je hechtingsstijl

Hoe je je verbindt, wat je zoekt in nabijheid, en wat je doet als die onder druk staat.

Jouw plek op de twee assen van hechting

Horizontaal: hoe comfortabel je bent met nabijheid (vermijding). Verticaal: hoeveel onrust je voelt over of de band blijft (angst). De stip is jouw positie; de vlakken zijn de vier klassieke stijlen. Het is een glijdende schaal, geen hokje.

↑ Onrustig over de band



JE LEUNT NAAR

Angstig
 Nabij, maar onrustig

Angst 54 · Vermijding 38 (van 100)

Je antwoorden laten consistent zien dat je in nabije relaties leunt naar een angstige hechtingsstijl.

Gebaseerd op 8 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

Je radar voor afstand staat scherp afgesteld. Een kort antwoord, een stilte, een blik die anders is – je merkt het, en je hoofd gaat zoeken naar wat er mis is en wat jij fout deed. Die radar is ooit ontstaan omdat nabijheid niet vanzelf sprak: wie oplette, bleef verbonden.

In de liefde

In de liefde geef je veel en zoek je bevestiging dat het klopt. Als die uitblijft, ga je harder je best doen, of juist protesteren – allebei pogingen om de band terug te halen. De ander kan dat ervaren als druk, waardoor er meer afstand komt: precies wat je vreest.

Op het werk en met vrienden	Op het werk lees je de sfeer feilloos en voel je kritiek snel als afwijzing van jou als persoon. Je werkt hard om waardering te krijgen, en het ontbreken ervan kost je slaap.
Wat deze stijl beschermt	Deze stijl beschermt je tegen de pijn van verlaten worden. De prijs: je bent zo bezig de band te bewaken dat je er zelden ontspannen in kunt wonen.
Waar je groei zit	De weg heet in het onderzoek "verdiende veiligheid" (earned security): niet de ander geruststelling laten geven, maar het leren jezelf te geven – en ervaren dat de band een pauze overleeft.
Oefening voor deze maand	Als de onrust opkomt: wacht twintig minuten voordat je een bericht stuurt of een vraag stelt. Benoem voor jezelf wat je voelt ("ik ben bang dat ik er niet toe doe") en vraag je af wat je nu zelf kunt geven.

"Hoe harder je zekerheid najaagt, hoe onzekerder je je gaat voelen. Rust begint waar je ophoudt met vastgrijpen."

— in de geest van Alan Watts

Een stijl, geen vonnis

Hechting verschilt per relatie en kan veranderen. Onderzoek laat zien dat mensen in de loop van hun leven "verdiende veiligheid" kunnen ontwikkelen, door een betrouwbare partner, vriendschap of begeleiding. Dit is geen diagnose en geen verklaring voor alles.

? *Bij wie voel je je het meest jezelf, en wat doet die persoon anders?*

? *Wat doe je als iemand van wie je houdt even niet reageert – en wat zou je willen doen?*

Je eerste zeven jaar

Wat je vroeg leerde over jezelf, de liefde en de wereld – en of dat nog jouw waarheid is.

"Als kind kies je, als het moet, voor verbinding boven echtheid. Als volwassene mag je die keuze opnieuw maken."

— in de geest van Gabor Maté

Dit is geen reconstructie van je jeugd

We vroegen naar je herinnering en je gevoel nu, niet naar wat er feitelijk gebeurde. Dit gaat niet over schuld van ouders of opvoeders: de meeste volwassenen doen wat ze kunnen met wat ze zelf meekregen. Raakt dit iets zwaars aan, praat er dan over met iemand die je vertrouwt of met een professional.

In je eerste zeven jaar leert je zenuwstelsel wat de wereld is: veilig of onvoorspelbaar, of je gevoelens welkom zijn, en wat je moet doen om gezien te worden. Een kind kan niet kiezen voor zichzelf boven de

band met de mensen van wie het afhankelijk is. Dus past het zich aan — en die aanpassing is briljant. Ze wordt pas een last als je haar als volwassene blijft uitvoeren waar ze niet meer nodig is.

Van toen naar nu

De fasen volgen Erik Erikson: vertrouwen, autonomie, initiatief. Per fase staat wat je antwoorden suggereren over wat je daar leerde, en hoe dat doorwerkt tot vandaag.



Je innerlijke opdrachten

De vijf drijfveren van Kahler (Transactionele Analyse): opdrachten die een kind oppikt om oké te zijn. Hoger betekent dat de opdracht bij jou sterker stuurt. Ze zijn niet slecht; ze zijn alleen niet vrijwillig.

Wees perfect		61
Doe anderen een plezier		61
Haast je		50
Wees sterk		50
Doe je best		50
Wees perfect		61 kracht
Doe anderen een plezier		61 kracht
Haast je		50 kracht
Wees sterk		50 kracht
Doe je best		50 kracht

Er is een patroon zichtbaar waarin de innerlijke opdracht "wees perfect" bij jou het sterkst stuurt.

Gebaseerd op 5 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

De opdracht	Wees perfect: "Het moet foutloos."
Wat het kind concludeerde	Ik ben pas oké als ik het goed doe.
Waar het vaak ontstaat	Ontstaat vaak waar een kind merkte dat fouten afkeuring of spanning opleverden, of dat goed doen de zekerste weg naar aandacht was.
Wat het je nu kost	Eindeloos checken, moeite met afronden, weinig voldoening van wat al goed is, en een strenge stem die zelden tevreden is.
De zin die je vrijlaat	Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag.
De opdracht	Doe anderen een plezier: "Zorg dat de ander tevreden is."
Wat het kind concludeerde	Ik ben pas oké als jij het naar je zin hebt.
Waar het vaak ontstaat	Ontstaat vaak waar een kind leerde dat de stemming van een volwassene bepaalde hoe veilig het was, en dat lief zijn hielp.
Wat het je nu kost	Je eigen behoeften verdwijnen uit beeld, je zegt ja waar je nee voelt, en je voelt stille wrok als het niet wordt teruggegeven.
De zin die je vrijlaat	Je mag voor jezelf zorgen. Je mag nee zeggen en nog steeds geliefd zijn.

"Eerst je werk af, dan pas spelen. En: doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg."

Jouw antwoord op: Welke zin hoorde je als kind — hardop of tussen de regels door — die je nu nog weleens in je hoofd hoort?

Die zin is ooit in je terechtgekomen omdat hij iets oploste. Kijk of hij nog van jou is, of dat je hem kunt teruggeven aan de situatie waar hij hoorde.

Is dit jouw waarheid?

De overtuiging "Ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg." was waar voor dat kind, in die omgeving. Het is een conclusie, geen feit over jou. Onderzoek haar met de vier vragen van Byron Katie: Is het waar? Weet je absoluut zeker dat het waar is? Hoe reageer je als je het gelooft? Wie zou je zijn zonder deze gedachte?

OEFENING · 2 MIN

Een brief aan jou van zes

Schrijf het kind dat je was de zin die het nodig had. Een begin: "Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag."

1. Zoek een foto van jezelf als kind, of stel je jezelf voor rond je zesde. Waar ben je? Wat heb je aan?
2. Wat deed dat kind om erbij te horen, om goed genoeg te zijn?
3. Wat had het kind willen horen? Je rapport geeft een begin: de zin die je vrijlaat.
4. Schrijf een korte brief, als de volwassene die je nu bent. Begin met: "Lieve ..."

Met begeleiding en voorlezen: mijnhandleiding.nl/oefening/letter_child

Als dit veel oproept

Neem de tijd. Praat erover met iemand die je vertrouwt, of met een coach of psycholoog als je er dieper in wilt. Heb je acute nood, bel dan 113 (0800-0113) of 112.

"Het kind in jou vond een slimme manier om te overleven. De volwassene in jou mag een manier vinden om te leven."

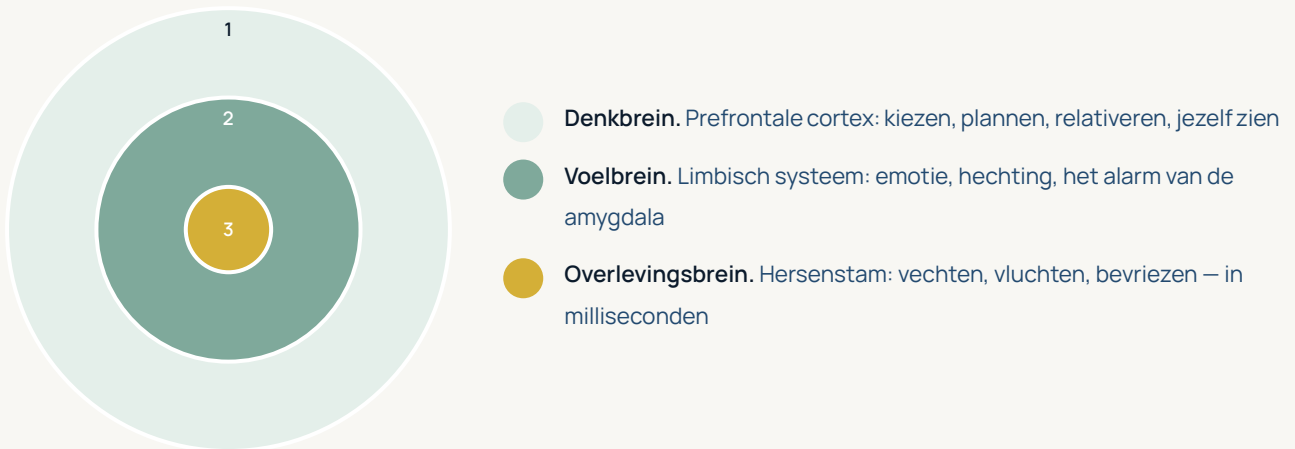
- ? *Welk kind was jij tussen je vierde en zevende – en wat had dat kind nodig gehad?*
- ? *Waar in je week voer je "Het moet foutloos." nog uit, terwijl niemand het je vraagt?*

Je brein onder stress

Wat je overlevingsbrein doet als het spannend wordt, hoe je dat herkent, en hoe je jezelf terugzet.

Drie lagen in je brein (als beeld)

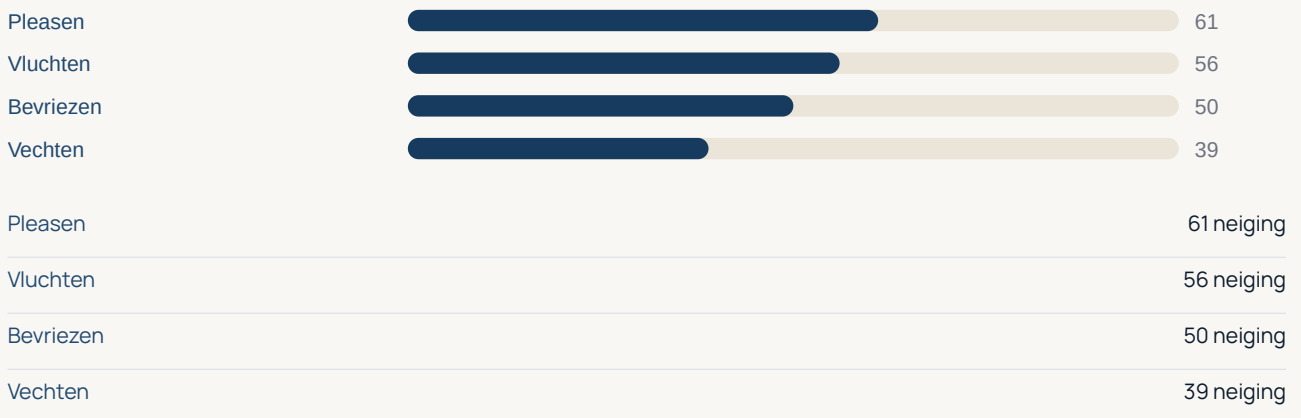
Een vereenvoudiging van MacLean: buiten het denkbrein, daaronder het voelbrein, in de kern het overlevingsbrein. Onder dreiging neemt de binnenste laag het over, sneller dan je kunt nadenken. De neurowetenschap ziet het brein als één netwerk; dit beeld helpt alleen om te begrijpen wat je ervaart.



Onder genoeg druk gaat het van buiten naar binnen: het denkbrein valt deels uit en het oudste deel kiest een reflex. Dat is geen karakterzwakte maar biologie. Wat wél persoonlijk is, is wélke reflex jouw systeem kiest. Bij jou is dat vooral pleasen, met vluchten als tweede.

Je vier stressreflexen

Vechten, vluchten, bevriezen en pleasen (Walker). Iedereen heeft ze alle vier; het gaat om de volgorde. Hoger betekent dat je systeem sneller voor deze reflex kiest.



Dit is een hypothese om te toetsen: mogelijk je bij hoge spanning vooral zorgt dat de ander weer tevreden is.

Gebaseerd op 2 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

Wat je brein doet

Je overlevingsbrein kiest de relatie: als de ander tevreden is, is het gevaar voorbij.

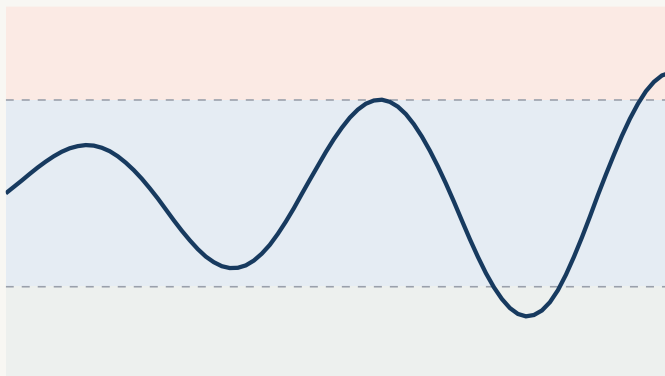
Wat je lijf voelt

Een knoop in je maag, een glimlach die er vanzelf komt, alert op elk signaal van de ander.

Wat anderen zien	Je geeft toe, sust, zegt ja terwijl je nee voelt, en regelt dat de ander zich weer goed voelt.
Het verhaal in je hoofd	"Als jij boos bent, ben ik niet veilig – dus ik zorg dat jij dat niet bent."
De gave erin	Afstemming, empathie, het vermogen spanning te dempen.
Zo zet je jezelf terug	Bouw een pauze in voor elk ja: "Ik kom er vóór vanavond op terug." In die ruimte vraag je jezelf: wat wil ik hier eigenlijk?

Je window of tolerance

De band in het midden is de ruimte waarin je spanning kunt verdragen en helder blijft (Siegel). Bij jou is die ruimte gemiddeld breed; je schiet er eerder onderuit, in verdooving en terugtrekken.



43

Boven je venster. Overprikkeld: onrustig, fel, gejaagd

50

Binnen je venster. Binnen je venster: helder, verbonden, kan kiezen

50

Onder je venster. Afgesloten: leeg, verdoofd, teruggetrokken

Zo loopt het bij jou, van prikkel tot gedrag

De keten van een stressmoment. Het punt om in te grijpen is zo vroeg mogelijk: bij het lijf, voordat het verhaal het overneemt.



PRIKKEL '

Bijvoorbeeld: onder tijdsdruk



LIJF '

Eerst in je schouders en nek, borst en buik. Een knoop in je maag, een glimlach die er vanzelf komt, alert op elk signaal van de ander.



REFLEX '

Pleasen



VERHAAL '

"Als jij boos bent, ben ik niet veilig – dus ik zorg dat jij dat niet bent."



GEDRAG '

Je geeft toe, sust, zegt ja terwijl je nee voelt, en regelt dat de ander zich weer goed voelt.



WAT JE NODIG HEBT

ruimte voor je eigen wensen, zonder schuldgevoel

"Je gedachten stuur je niet direct, je adem wel. Twee keer in door de neus, heel lang uit door de mond: zo zet je je zenuwstelsel het snelst terug."

— in de geest van Andrew Huberman

In het moment (90 seconden)

Twee keer inademen door je neus, één lange uitademing door je mond; herhaal drie keer. Een emotie piekt en zakt binnen ongeveer anderhalve minuut als je haar niet voedt.

Direct erna

Benoem het in één woord: "boos", "bang", "beschaamd". Onderzoek naar affect labeling laat zien dat benoemen het alarm dempt.

Voor jouw reflex

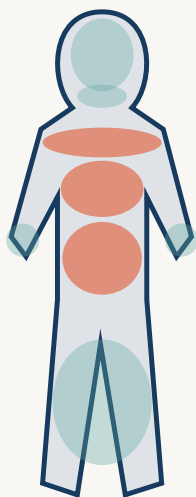
Bouw een pauze in voor elk ja: "Ik kom er vóór vanavond op terug." In die ruimte vraag je jezelf: wat wil ik hier eigenlijk?

Je venster verbreden

Slaap, daglicht in de ochtend, beweging en kleine doses vrijwillig ongemak (een koude douche, een moeilijk gesprek) trainen je systeem om meer aan te kunnen.

Waar je lijf het als eerste merkt

De plekken die je zelf aanwees. Dit is het vroegste signaal in je keten: wie het hier opmerkt, heeft nog keuze voordat de reflex het overneemt.

**Schouders en nek**

Opgetrokken, vast, zwaar

Borst

Beklemd, snelle of hoge adem, bonzend hart

Buik

Een knoop, misselijk, onrustig

OEFENING · 1 MIN**Een pauze voor je ja**

Past bij je reflex: pleasen. Oefen hem als het rustig is, dan werkt hij ook als het spannend wordt.

1. Zeg of schrijf: "Ik kom er vóór vanavond op terug."
2. Adem een keer lang uit.
3. Vraag jezelf: als niemand teleurgesteld zou raken, wat zou ik dan willen?
4. Vraag jezelf: wat kost een ja mij deze week?
5. Kies. Een nee met warmte is ook zorg, voor jezelf en voor de relatie.

Met begeleiding en voorlezen: mijnhandleiding.nl/oefening/pause_before_yes

“Je lichaam onthoudt wat je hoofd allang heeft weggezet. Luisteren naar je lijf is ook zelfkennis.”

— in de geest van Bessel van der Kolk

? *Waar in je lijf merk je als eerste dat het te veel wordt?*

? *Wat zou er gebeuren als je in die eerste seconden niet de ander tevreden stelt, maar eerst uitademt?*

Jij onder druk

Wat er gebeurt bij spanning, conflict, tijdsdruk en kritiek.

Er is een patroon zichtbaar waarin je onder druk functioneel blijft maar wel merkt dat het schuurt.

Gebaseerd op 3 antwoorden die deels uiteenlopen.

Je antwoorden laten consistent zien dat spanning bij jou merkbaar is maar hanteerbaar blijft.

Gebaseerd op 6 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat een fout je even raakt maar niet lang tegenhoudt.

Gebaseerd op 3 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

De situatie waarin je het meest je grip verliest is: onder tijdsdruk. Dat is de plek waar het de moeite waard is om vooraf iets af te spreken met jezelf, in plaats van het op te lossen als het zover is.

Onder druk word je preciezer en kritischer. Het risico is dat je vastloopt op wat er nog niet klopt.

? *Wat is het eerste signaal, in je lijf of in je gedrag, dat de spanning oploopt?*

? *Wie merkt dat eerder dan jij?*

“Sommige dingen liggen in onze macht, andere niet.”

— Epictetus, Handboekje, 1

Je maskers

Waarom je camoufleert wie je bent, welke rollen je speelt, en wat ze voor je bewaken.

“De persona is een compromis tussen wie je bent en wat de wereld van je verwacht. Een rol, geen gezicht.”

— in de geest van C.G. Jung

Iedereen draagt maskers; de vraag is of jij ze draagt, of zij jou. Jung noemde het masker de persona: het gezicht dat je de wereld toont. Winnicott zag hoe een kind een aangepast zelf ontwikkelt om het echte zelf te beschermen. Je camoufleert dus niet omdat je nep bent, maar omdat een deel van je ooit leerde dat het echte jij niet veilig genoeg was om te laten zien.

Een voorzichtige indruk uit je antwoorden is dat je jezelf deels aanpast aan het gezelschap, en deels laat zien wie je bent.

Gebaseerd op 3 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

De Perfectionist · 65

Laat zien	Iemand die het op orde heeft: zorgvuldig, betrouwbaar, zonder steken te laten vallen.
Beschermt	De angst dat je bij een fout ontmaskerd wordt als minder dan je lijkt.
De angst	"Als ik loslaat, zien ze dat ik het eigenlijk niet kan."
Kost	Uitputting en weinig spontaniteit; mensen bewonderen je, maar kennen je nauwelijks.
Het goud	Oog voor kwaliteit en een diep gevoel voor wat klopt.

De Analist · 63

Laat zien	Iemand die het begrijpt: scherp, beschouwend, steeds een verklaring paraat.
Beschermt	De angst om overspoeld te worden door wat je voelt.
De angst	"Als ik het niet snap, heb ik er geen grip op."
Kost	Je leeft vanuit je hoofd; anderen voelen afstand waar jij betrokkenheid bedoelt.
Het goud	Helderheid en inzicht, als het lijf mee mag praten.

De Zorger · 61

Laat zien	Iemand die er is voor anderen: warm, attent, onmisbaar.
Beschermt	De angst dat je, zonder te zorgen, niet gewild bent.
De angst	"Als ik niets geef, blijft er niemand."
Kost	Je raakt leeg, en je eigen behoeften worden onzichtbaar — ook voor jezelf.
Het goud	Echte liefde en afstemming, als je die ook op jezelf richt.

Wat boven en onder water ligt

Boven de waterlijn: de maskers die anderen zien. Eronder: de beschermers die ze aandrijven, en de pijn die ze bewaken. Helemaal onderin: wie je bent zonder bescherming — wat Internal Family Systems het Zelf noemt.

WAT ANDEREN ZIEN**De Perfectionist**

Iemand die het op orde heeft: zorgvuldig, betrouwbaar, zonder steken te laten vallen.

De Analist

Iemand die het begrijpt: scherp, beschouwend, steeds een verklaring paraat.

De Zorger

Iemand die er is voor anderen: warm, attent, onmisbaar.

WAT ERONDER WERKT**Drijfveer: Wees perfect**

Het moet foutloos.

Beschermers: Controleren

een beschermer die vooruit werkt: hij zorgt dat de pijn er niet komt

Beschermers: Wegredeneren

een beschermer die het gevoel naar het hoofd verplaatst, waar het veilig lijkt

Pijn: Mijn behoeften tellen minder

De angst voor afwijzing en het gevoel te veel te zijn

Je Zelf

kalmte · nieuwsgierigheid · compassie · vertrouwen · moed · helderheid · creativiteit · verbondenheid

Waar je het meest van gezicht wisselt: bij directheid op werk zit 25 punten tussen bij mensen die ik goed ken en op werk. Dat verschil is geen fout; het is de plek waar je masker het hardst werkt.

Wat alle maskers gemeen hebben: ze houden afwijzing en het gevoel te veel te zijn buiten beeld. Het echte werk is niet ze af te rukken, maar ze te bedanken — ze hebben je beschermd — en te onderzoeken waar je ze niet meer nodig hebt.

OEFENING · 4 MIN

In gesprek met je beschermer

Kies een van je maskers en leer het kennen in plaats van ertegen te vechten.

1. Kies één beschermer uit je rapport: een masker of een manier waarop je pijn wegduwt.
2. Merk op waar je hem in je lijf voelt, en hoe je je tegenover hem voelt. Nieuwsgierig? Dan kun je verder.
3. Bedank hem: hij heeft je lang beschermd.
4. Vraag: wat ben je bang dat er gebeurt als je even stopt? Luister, corrigeer niet.
5. Vraag: wie of wat bescherm je? Hoe oud is dat deel van mij?
6. Vraag: wat zou je nodig hebben om een klein beetje ruimte te geven?
7. Spreek iets kleins af, voor deze week.

Met begeleiding en voorlezen: mijnhandleiding.nl/oefening/protector

“Het aangepaste zelf beschermt het echte zelf. Maar alleen het echte zelf kan zich levend voelen.”

— in de geest van D.W. Winnicott

- ? *Welk masker zou je als eerste afzetten, en bij wie?*
- ? *Wat ben je bang dat er gebeurt als je dat doet — en hoe waarschijnlijk is dat echt?*
- ? *Wie kent de versie van jou zonder masker, en hoe voelt het om bij die persoon te zijn?*

Wat je liever niet voelt

Je beschermingsmechanismen: welke pijn ze op afstand houden, wat dat kost, en wat ervoor in de plaats kan.

“De vraag is niet waarom je vlucht, maar waar de pijn zit waar je voor vlucht.”

— in de geest van Gabor Maté

Elk mechanisme hieronder is een beschermer. Internal Family Systems onderscheidt beschermers die vooruit werken — die zorgen dat de pijn er niet komt — en brandweermannen die direct blussen zodra ze toch opvlamt. Ze doen het uit loyaliteit. Maar wat je niet voelt, kun je ook niet helen, en de weg naar je waarheid loopt precies door wat ze afschermen.

De lus van 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.

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

Een voorzichtige indruk uit je antwoorden is dat je pijn vooral opvangt door controleren.

Gebaseerd op 2 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

Controleren · 61

De pijn

Machteloosheid: het gevoel dat je overgeleverd bent aan wat je niet kunt sturen.

Wat het kost

Je regelt het gevoel weg in plaats van het te voelen. Het blijft onder de oppervlakte gisten, en anderen ervaren je soms als strak of betuttelend.

In de plaats

Maak onderscheid tussen wat in je macht ligt en wat niet (Epictetus). Regel het eerste, en geef het tweede tien minuten aandacht zonder iets te doen.

Wegredeneren · 50

De pijn	Overspoeld worden door emotie en de grip verliezen.
Wat het kost	Je begrijpt je gevoelens beter dan je ze voelt. Inzicht stapelt zich op, maar verandering blijft uit, omdat het lijf niet mee mag doen.
In de plaats	Vraag bij een analyse ook: waar voel ik dit in mijn lijf, en welk woord past erbij? Eén woord voelen is meer waard dan tien zinnen begrijpen.

Terugtrekken · 50

De pijn	Afgewezen of niet begrepen worden op het moment dat je het kwetsbaarst bent.
Wat het kost	Je draagt het alleen, de mensen om je heen voelen zich buitengesloten, en de ervaring "niemand is er voor mij" bevestigt zichzelf.
In de plaats	Trek je gerust terug, maar zeg het erbij en spreek een terugkeer af: "Ik heb even een uur nodig, daarna wil ik het er met je over hebben."

Verdoven · 44

De pijn	Een gevoel dat te groot lijkt om te verdragen: leegte, verdriet, schaamte, onrust.
Wat het kost	Het gevoel verdwijnt niet, het wordt uitgesteld – met rente. En verdoven werkt niet selectief: vreugde en nabijheid worden ook vlakker.
In de plaats	Vervang niet meteen het gedrag, maar voeg een pauze toe: nog vijf ademhalingen voelen wat er is, dán kiezen. Vaak is de golf kleiner dan hij leek.

De kernovertuiging	"Ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg."
De pijn die je liever niet voelt	afwijzing en het gevoel te veel te zijn
Wat je eigenlijk nodig hebt	ruimte voor je eigen wensen, zonder schuldgevoel
Wat heelt	Een nee uitspreken en merken dat de relatie blijft.
Het schema (Young)	Zelfopoffering / onderwerping

Tweede spoor

Niet goed genoeg: "Ik ben pas de moeite waard als ik presteer."

Wat het je kost aan waarheid: je waarheid verdwijnt achter wat de ander nodig heeft. Wie steeds eerst vraagt wat de ander wil, verliest het spoor naar wat hij of zij zelf wil.

Hoe je met jezelf omgaat

Zelfcompassie (Neff): hoe mild en zorgzaam je voor jezelf bent als het tegenzit. Het is de grootste tegenkracht tegen alle beschermers hierboven, en goed te trainen.

Zelfcompassie



Zelfcompassie

41 van 100 — Streng voor jezelf – Mild voor jezelf

Je antwoorden wijzen erop dat je voor jezelf strenger bent dan je voor een ander zou zijn.

Gebaseerd op 3 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

"Herken wat er is, laat het er zijn, onderzoek het met vriendelijkheid, en voed wat gekwetst is."

— in de geest van Tara Brach

OEFENING · 3 MIN**RAIN**

Voor het moment dat je beschermer aanspringt: blijf bij het gevoel in plaats van het weg te duwen.

1. Herken: wat is er nu? Geef het één woord: bang, boos, verdrietig, beschaamd.
2. Laat toe: niets oplossen, niets wegduwen. Dit mag er even zijn.
3. Onderzoek met vriendelijkheid: waar voel je het in je lijf? Wat gelooft dit deel van jou?
4. Voed: wat heeft dit deel nodig? Geef het, met een hand, een zin, een ademhaling.
5. Blijf nog even zitten. Merk op wie er opmerkt.

Met begeleiding en voorlezen: mijnhandleiding.nl/oefening/rain

OEFENING · 1 MIN

De zelfcompassiepaauze

De grootste tegenkracht tegen elke beschermer. Twee minuten, drie zinnen.

1. Leg een hand op je borst of je buik. Voel de warmte.
2. Zeg: dit is een moeilijk moment.
3. Zeg: moeilijkheid hoort bij het leven. Ik ben hierin niet de enige.
4. Zeg: mag ik mild zijn voor mezelf. Wat heb ik nu nodig?
5. Wat zou je tegen een goede vriend zeggen die dit doormaakt? Zeg dat tegen jezelf.

Met begeleiding en voorlezen: mijnhandleiding.nl/oefening/self_compassion

Als dit veel oproept

Neem de tijd. Praat erover met iemand die je vertrouwt, of met een coach of psycholoog als je er dieper in wilt. Heb je acute nood, bel dan 113 (0800-0113) of 112.

? *Wat zou je voelen als controleren een uur niet mocht?*

? *Welke beschermer wil je bedanken, en wat zou je hem willen vragen?*

Wat tussen jou en liefde staat

De muren die je bouwde om pijn buiten te houden, en die nu ook nabijheid tegenhouden.

“Wat je ooit beschermde tegen pijn, houdt je nu weg van liefde. Dat is geen schuld; het is een uitnodiging.”

Liefde vraagt dat je je laat zien, dat je ontvangt en dat je blijft als het spannend wordt. Precies daar komen je oude beschermers in actie. Wat hieronder staat, zijn de muren die je ooit bouwde om de pijn buiten te houden – en die nu ook de liefde tegenhouden.

Je antwoorden wijzen erop dat de overtuiging "ik mag er zijn zolang ik voor anderen zorg" in de liefde tussen jou en de ander in komt te staan.

Gebaseerd op 10 uitspraken uit het deel "Je binnenwereld".

- Je hechtingsstijl: deze stijl beschermt je tegen de pijn van verlaten worden. De prijs: je bent zo bezig de band te bewaken dat je er zelden ontspannen in kunt wonen.
- Je geeft liefde makkelijker dan je haar ontvangt. De ander leert je daardoor vooral kennen als de zorgzame, niet als iemand met eigen verlangens – en echte nabijheid vraagt dat hij of zij ook jón kent.
- Je gelooft ergens dat liefde verdiend moet worden. Daardoor kun je moeilijk ontvangen zonder iets terug te willen doen, en voelt onvoorwaardelijke waardering bijna ongemakkelijk.
-

Zelfliefde is bij jou de zwakste schakel. Liefde van een ander landt pas echt als er binnen een plek is waar ze mag blijven.

Hoe je liefde geeft	Door te zorgen, op te letten en er te zijn. Je liefde is zichtbaar in daden.
Hoe je liefde ontvangt	Redelijk open: je kunt het ontvangen zonder het meteen te moeten verdienen.
Wat de mensen om je heen van je nodig hebben	Dat je laat zien wat je voelt en wilt, ook als het niet af of netjes is.
Zelfliefde	Hier ligt je grootste werk. Begin klein: één keer per dag tegen jezelf spreken zoals tegen een vriend.

“Kwetsbaarheid is geen zwakte. Het is de plek waar verbinding begint.”

— in de geest van Brené Brown

De weg naar liefde

Verdiende veiligheid ontstaat niet door te begrijpen, maar door te ervaren: telkens een beetje meer laten zien en merken dat je blijft bestaan, en dat de ander blijft. Als de onrust opkomt: wacht twintig minuten voordat je een bericht stuurt of een vraag stelt. Benoem voor jezelf wat je voelt (“ik ben bang dat ik er niet toe doe”) en vraag je af wat je nu zelf kunt geven.

“Haat wordt niet door haat verdreven, maar door liefde. Dat is een eeuwige wet.”

— Boeddha, Dhammapada, vers 5

? *Wat heb je nog niet durven vragen aan iemand van wie je houdt?*

? *Waar ontvang je liefde, en duw je haar zachtjes weg voordat ze helemaal binnenkomt?*

Blinde vlekken

Hypotheses om te toetsen, geen conclusies.

Alleen als hypothese

Een blinde vlek kan per definitie niet uit je eigen antwoorden worden vastgesteld. Wat hieronder staat is afgeleid uit patronen die vaak samen voorkomen, en is bedoeld om te toetsen bij iemand die je goed kent.

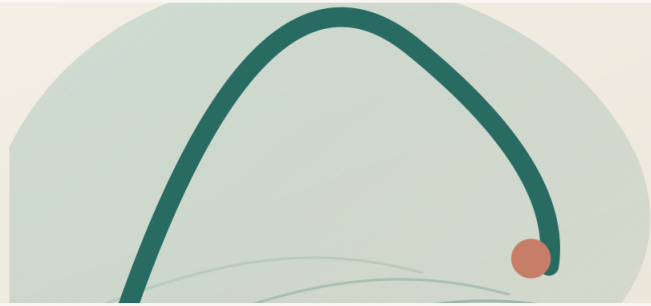
Je schatte dat ongeveer 60 procent van je antwoorden aan een uiterste zat; feitelijk was dat 1 procent. Zo'n verschil zegt niets over hoe goed je jezelf kent, maar het is wel een aanleiding om te toetsen of je jezelf stelliger of juist genuanceerder inschat dan je bent.

“Wat je niet bewust maakt, stuurt je leven – en dan noem je het toeval of lot.”

– in de geest van C.G. Jung

DEEL V

De weg



Jouw kracht

Patronen die je consequent laat zien.

Er is een patroon zichtbaar waarin type 9 – de vredestichter bij jou zwaar weegt, ook als dat je iets kost.

Gebaseerd op 5 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Er is een patroon zichtbaar waarin je op kwaliteit en precisie stuurt en het verschil ziet tussen goed en bijna goed.

Gebaseerd op 15 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je vraagt waar we dit precies op baseren, ook als de rest al door wil.

Uit je antwoorden komt duidelijk naar voren dat zelfbeschikking bij jou zwaar weegt, ook als dat je iets kost.

Gebaseerd op 12 antwoorden die dezelfde kant op wijzen.

Je onhandigheden

Wat je doet, wanneer, waarom, wat het kost, en hoe je het anders oefent.

Onhandig is niet hetzelfde als fout. Elk patroon hieronder was ooit een slimme oplossing: het beschermde je, of het leverde je iets op. Het wordt onhandig als het vanzelf aanspringt op momenten waarop je het niet meer nodig hebt, en je wegtrekt van wie je wilt zijn.

STRESSREFLEX

De vrede bewaren ten koste van jezelf

- Wanneer Als er spanning is tussen jou en een ander, of als iemand ontevreden lijkt.
- Wat je doet Je geeft toe, sust, zegt ja terwijl je nee voelt, en regelt dat de ander zich weer goed voelt.
- Waarom Je overlevingsbrein neemt het over. Het verhaal eronder: "Als jij boos bent, ben ik niet veilig — dus ik zorg dat jij dat niet bent."
- **Wat het kost** De rust is gekocht met je eigen mening, en de ander leert niet kennen wie je echt bent.

IN PLAATS DAARVAN

Zeg één keer per dag wat jij vindt, ook als het de sfeer even verandert.

Ik ben iemand die vriendelijk blijft en toch eerlijk zegt wat er speelt.

Oefen: Een pauze voor je ja · ± 1 min

OPDRACHT UIT JE EERSTE JAREN

Het moet foutloos

- Wanneer Als er iets van jou gezien of beoordeeld wordt: een stuk dat de deur uit gaat, een presentatie, een fout die iemand zou kunnen opmerken.
- Wat je doet Je checkt nog een keer, schaaft door en houdt iets vast tot het echt goed is, ook als goed genoeg allang goed genoeg was.
- Waarom Een opdracht uit je eerste jaren ("wees perfect"), met de overtuiging: "Ik ben pas oké als ik het goed doe."
- **Wat het kost** Eindeloos checken, moeite met afronden, weinig voldoening van wat al goed is, en een strenge stem die zelden tevreden is.

IN PLAATS DAARVAN

Spreek vooraf af wat goed genoeg is en lever in op dat moment. Het schaven daarna laat je bewust liggen.

Ik ben iemand die iets goed genoeg durft te laten zijn.

Oefen: De zelfcompassiepaauze · ± 1 min

BESCHERMING

Alles in de hand willen houden

- Wanneer Als iets onzeker is of afhangt van anderen.
- Wat je doet Je plant, regelt en controleert, en neemt het over zodat er niets mis kan gaan.
- Waarom Wat het op afstand houdt: machteloosheid — het gevoel dat je overgeleverd bent aan wat je niet kunt sturen.
- **Wat het kost** Je regelt het gevoel weg in plaats van het te voelen. Het blijft onder de oppervlakte gisten, en anderen ervaren je soms als strak of betuttelend.

IN PLAATS DAARVAN

Maak onderscheid tussen wat in je macht ligt en wat niet (Epictetus). Regel het eerste, en geef het tweede tien minuten aandacht zonder iets te doen.

Ik ben iemand die kan loslaten wat niet in de eigen hand ligt.

Oefen: In gesprek met je beschermer · ± 4 min

KRACHT DIE DOORSCHIED

Te veel van je kracht: doorgronden

- Wanneer Onzekerheid, hoge inzet of een besluit waarop anderen je later kunnen aanspreken.
- Wat je doet Blijven analyseren wanneer er al genoeg bekend is om te kiezen; iedere vraag wordt een onderzoek.
- Waarom Het is je kracht, en wat werkt ga je vaker doen, ook op momenten dat het niet meer helpt.
- **Wat het kost** Besluiten schuiven op en anderen wachten op jouw conclusie.

IN PLAATS DAARVAN

Besluiten nemen met een bewuste tijdslimiet en een omkeerbare eerste stap.

Ik ben iemand die de eigen kracht inzet waar die helpt, en laat rusten waar dat niet hoeft.

Hoe je oefent

Kies er één, niet alle vijf. Oefen er twee weken mee met een als-dan-plan: "Als ik merk dat ik [wat je doet], dan [wat je in plaats daarvan kiest]." Noteer elke avond één moment waarop het lukte, of bijna. Je hoeft het patroon niet weg te krijgen; het gaat erom dat je het eerder ziet, en vaker kiest.

? Welke van deze kaarten herken je het sterkst, en bij wie of waar speelt hij het meest?

? Wat zou er gebeuren als je het één week anders deed? Waar ben je bang voor, en wat zou je ervoor terugkrijgen?

"Behandel jezelf zoals je een goede vriend zou behandelen die hetzelfde doormaakt."

— in de geest van Kristin Neff

De weg: van bescherming naar waarheid

Zes stappen, elk met één oefening, en dertig dagen om ze te oefenen. Mis je een dag, ga dan gewoon verder.

"De merkwaardige paradox: pas als ik mezelf aanvaard zoals ik ben, kan ik veranderen."

— in de geest van Carl Rogers

1. Opmerken

Leer je keten kennen: de prikkel, je lijf, de reflex (pleasen), het verhaal. Oefening: Noteer een week lang elke avond één moment waarop je reflex aansprong, met wat er vlak daarvoor gebeurde.

2. Reguleren

Eerst je lijf, dan je hoofd. Een systeem in alarm kan niet leren. Oefening: Bouw een pauze in voor elk ja: "Ik kom er vóór vanavond op terug." In die ruimte vraag je jezelf: wat wil ik hier eigenlijk?

3. Aanvaarden

Het patroon is geen fout maar een oude oplossing. De Perfectionist heeft je lang beschermd. Oefening: De zelfcompassiepauze (Neff): "Dit is moeilijk. Moeilijkheid hoort bij het leven. Mag ik mild zijn voor mezelf."

4. Ontmoeten

Ga in gesprek met je beschermer (controleren) in plaats van ertegen te vechten. Oefening: Vraag het deel: "Wat ben je bang dat er gebeurt als je even stopt?" en luister naar het antwoord zonder het te corrigeren.

5. Kiezen

Geef jezelf de toestemming die je als kind miste: "Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag." Oefening: Maak een als-dan-plan: "Als ik merk dat 'Het moet foutloos' weer opspeelt, dan zeg ik de zin hierboven en doe ik één ding anders."

6. Verbinden

Heling gebeurt in relatie. Een nee uitspreken en merken dat de relatie blijft. Oefening: Als de onrust opkomt: wacht twintig minuten voordat je een bericht stuurt of een vraag stelt. Benoem voor jezelf wat je voelt ("ik ben bang dat ik er niet toe doe") en vraag je af wat je nu zelf kunt geven.

Dertig dagen: van bescherming naar keuze

Elke dag één kleine stap, gebouwd op jouw patroon: pleasen onder druk, de opdracht "Het moet foutloos" en controleren als bescherming. Mis je een dag, ga dan gewoon verder.

Week 1 · Opmerken

Je keten leren zien, zonder iets te veranderen.

- ☐ dag 1 Doe de oefening "Een pauze voor je ja" één keer, zonder aanleiding.
- ☐ dag 2 Leg één moment vast in je logboek: wat gebeurde er, en waar voelde je het?
- ☐ dag 3 Let vandaag op je lijf (schouders en nek, borst en buik). Wanneer merk je het als eerste?
- ☐ dag 4 Merk op wanneer je de ander tevreden stel. Alleen zien, niets doen.
- ☐ dag 5 Schrijf het verhaal op dat erbij hoort. Vaak klinkt het zo: "Als jij boos bent, ben ik niet veilig — dus ik zorg dat jij dat niet bent."
- ☐ dag 6 Vraag iemand die je vertrouwt: wanneer zie jij mij pleasen?
- ☐ dag 7 Terugblik: welke prikkel kwam deze week het vaakst terug?

Week 2 · Reguleren

Eerst je lijf, dan je hoofd.

- ☐ dag 1 Doe "Een pauze voor je ja" op het moment dat je het merkt, al is het maar één ronde.
- ☐ dag 2 Oefen de fysiologische zucht drie keer vandaag, ook zonder spanning.
- ☐ dag 3 Bouw één pauze van tien minuten in, zonder scherm.
- ☐ dag 4 Beweeg twintig minuten buiten, bij voorkeur in het ochtendlicht.
- ☐ dag 5 Zoek één klein vrijwillig ongemak op: dertig seconden koud douchen, of het gesprek dat je uitstelt.
- ☐ dag 6 Check drie keer in: zit je boven, in of onder je venster?
- ☐ dag 7 Terugblik: wat bracht je het snelst terug in je venster?

Week 3 · Aanvaarden

Mild zijn voor de delen die je beschermen.

- ☐ dag 1 Doe de zelfcompassiepaauze bij de eerste strenge gedachte van de dag.
- ☐ dag 2 Schrijf de brief aan jou van zes.
- ☐ dag 3 Bedank controleren op papier: het heeft je lang beschermd.
- ☐ dag 4 Doe RAIN bij een gevoel dat je liever wegduwt.
- ☐ dag 5 Voer het gesprek met je beschermer, bijvoorbeeld De Perfectionist.
- ☐ dag 6 Zeg de zin die je vrijlaat drie keer hardop: "Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag."
- ☐ dag 7 Terugblik: welk deel van jou kreeg deze week meer ruimte?

Week 4 · Kiezen en verbinden

Een ander antwoord, samen met anderen.

- ☐ dag 1 Kies één situatie waarin je je patroon verwacht, en maak een als-dan-plan.
- ☐ dag 2 Doe één ding anders: zeg één keer nee, met warmte.
- ☐ dag 3 Deel iets van jezelf dat je normaal voor je houdt, bij één veilig persoon.
- ☐ dag 4 Vraag om wat je nodig hebt: ruimte voor je eigen wensen, zonder schuldgevoel.
- ☐ dag 5 Doe iets wat je leuk vindt en dat nergens voor nodig is.
- ☐ dag 6 Vraag drie mensen hoe zij je zien, via de feedback in de app.
- ☐ dag 7 Terugblik: vergelijk met dag één. Zet over drie maanden een herhaling van het deel "Je binnenwereld" in je agenda.

Dag 29 en 30 · Afronden

Wat blijft er, en wat laat je los?

- ☐ dag 1 Lees je logboek terug. Welke zin wil je onthouden?
- ☐ dag 2 Kies één gewoonte uit deze maand die je houdt. Zet hem in je agenda.

1 Elke week één keuze maken waarin zelfbeschikking wint, ook als dat iets kost.

Dient: zelfbeschikking

Toets: Is "goed genoeg" hier ook goed? Een doel dat foutloos moet, voedt de oude opdracht.

2 Elke week iets doen voor wat ik nodig heb: ruimte voor je eigen wensen, zonder schuldgevoel.

Dient: zorgzaamheid

Toets: Meet dit aan hoe je je voelt, niet aan hoe goed je het doet.

3 Een eerste stap richting: "Dan zou ik vaker zeggen wat ik vind, ook als het de sfeer verstoort, en zou ik een jaar gaan schrijven".

Dient: wie je wilt zijn

Toets: Onder spanning is je reflex pleasen. Plan je steun voor het moment dat het spannend wordt.

Zet je zin in je agenda	Elke ochtend om acht uur: "Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag."
Houd je logboek bij	Leg in dertig seconden een moment vast: prikkel, lijf, reflex. Na een paar keer zie je je eigen keten.
Oefening: Een pauze voor je ja	Voor wie snel ja zegt om de rust te bewaren: ruimte om te voelen wat jij wilt.
Vraag hoe anderen je zien	Drie mensen, vijf minuten. Hun beeld naast het jouwe maakt blinde vlekken zichtbaar.

"Verandering begrijp je niet door ertegen te vechten, maar door erin te springen en mee te bewegen."

— in de geest van Alan Watts

Hulp is geen zwakte

Sommige patronen laten zich het best ontrafelen met iemand erbij: een coach, therapeut of lichaamsgerichte begeleider. Zeker bij hechting en vroege ervaringen versnelt een veilige ander wat je alleen maar langzaam kunt.

"Jij bent je eigen toevlucht. Wie anders zou dat kunnen zijn?"

— Boeddha, Dhammapada, vers 160

Zo werk ik het best

Een pagina die Sophie de Vries kan delen met een partner, collega of leidinggevende.

Zo werk ik het beste	Geef me het doel en de deadline, dan regel ik het pad. Onaangekondigde koerswijzigingen kosten me meer dan je denkt.
Zo communiceer je goed met mij	Kom met de onderbouwing. Ik wil weten waar iets op gebaseerd is.
Hier krijg ik energie van	Afmaken
Hier haak ik op af	Rust houden
Zo geef je mij feedback	Zeg het direct en met een voorbeeld. Ik vraag liever door dan dat ik het moet raden.
Hierin kan ik steun gebruiken	Vraag me expliciet wat ik wil. Ik zeg het uit mezelf te laat.
Als ik onder druk sta	Je geeft toe, sust, zegt ja terwijl je nee voelt, en regelt dat de ander zich weer goed voelt.
Wat ik dan nodig heb	Ruimte voor je eigen wensen, zonder schuldgevoel.
Wat mij helpt	Je bent goed genoeg zoals je bent. Fouten maken mag.

Ontwikkelplan

Klein, concreet en gedragsmatig. Kies er één, niet alle.

JE EERSTE EXPERIMENT · ZEVEN DAGEN

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.

Kies er één

Drie experimenten tegelijk lukt niemand. Kies er één voor de komende 30 dagen; de rest blijft staan.

30 dagen — Dominantie (D): een tandje meer

Wat er gebeurt	Je laat het besluit graag bij degene die er het dichtst bij zit.
Wanneer	Speelt vooral in situaties waarin direct sturen, knopen doorhakken, tempo maken op resultaat.

Trigger	Het moment waarop je merkt dat je iets laat gaan waarvan je later denkt dat je het had moeten doen.
Mogelijk effect	Er blijven besluiten hangen die jij makkelijk had kunnen nemen.
Alternatief gedrag	Eén keer wél iets zeggen of doen, binnen 48 uur.
Experiment	Neem deze week één besluit dat je normaal zou doorschuiven, en communiceer het als besluit.
Reflectievraag	Wat gebeurde er feitelijk toen je het anders deed, en wat had je verwacht?
Meetpunt	Noteer per week hoe vaak het lukte. Drie keer in vier weken is genoeg om iets te merken.

60 dagen – Invloed (I): een tandje meer

Wat er gebeurt	Je begint met de inhoud en gaat ervan uit dat de rest volgt.
Wanneer	Speelt vooral in situaties waarin enthousiasmeren, contact leggen, mensen meekrijgen.
Trigger	Het moment waarop je merkt dat je iets laat gaan waarvan je later denkt dat je het had moeten doen.
Mogelijk effect	Een goed voorstel van jou kan stranden omdat de mensen er niet in mee zijn genomen.
Alternatief gedrag	Eén keer wél iets zeggen of doen, binnen 48 uur.
Experiment	Bespreek je volgende voorstel eerst één op één met twee mensen voordat je het in de groep brengt.
Reflectievraag	Wat gebeurde er feitelijk toen je het anders deed, en wat had je verwacht?
Meetpunt	Noteer per week hoe vaak het lukte. Drie keer in vier weken is genoeg om iets te merken.

90 dagen – Consciëntieusheid (C): een tandje minder

Wat er gebeurt	Je vraagt waar we dit precies op baseren, ook als de rest al door wil.
Wanneer	Speelt vooral in situaties waarin nauwkeurigheid, kwaliteit, kloppende details en heldere criteria.
Trigger	Het moment waarop je merkt dat je al aan het handelen bent voordat je hebt gecheckt of het nodig was.
Mogelijk effect	

Alternatief gedrag

Je kunt een besluit ophouden voor een detail dat de uitkomst niet verandert.

Experiment

Eén keer wachten, checken, en pas daarna handelen.

Reflectievraag

Spreek voor je volgende oplevering vooraf af wat "goed genoeg" is, en houd je daaraan.

Meetpunt

Wat gebeurde er feitelijk toen je het anders deed, en wat had je verwacht?

Noteer per week hoe vaak het lukte. Drie keer in vier weken is genoeg om iets te merken.

“Wie anderen overwint, is sterk. Wie zichzelf overwint, is machtig.”

— Laozi, Tao Te Ching, 33

Reflectievragen

Om alleen te overdenken, of te bespreken met iemand die je vertrouwt.

- ? *Wat in dit rapport herkende je meteen, en wat kostte moeite om te lezen?*
- ? *Welke uitspraak zou iemand die je goed kent bevestigen, en welke zou hij tegenspreken?*
- ? *Waar in je week komt de spanning tussen prestatie en zorgzaamheid het vaakst voor?*
- ? *Waar in je huidige werk gebruik je afmaken nog nauwelijks?*
- ? *Als je over zes maanden dit onderzoek opnieuw doet, wat hoop je dan dat er anders is?*

“Heb geduld met al het onopgeloste in je hart, en probeer de vragen zelf lief te hebben.”

— Rainer Maria Rilke, Brieven aan een jonge dichter

Wetenschappelijke verantwoording

Wat is gebruikt, wat het waard is, en waar de grenzen liggen.

Niet alle onderdelen van dit onderzoek zijn even sterk onderbouwd. Dat is geen verborgen zwakte maar een keuze: je krijgt de modellen waar je om vraagt, met de status die het onderzoek ze geeft.

Sterk onderbouwd

Zelfbeschikking, Stimulatie, Zorgzaamheid, Rechtvaardigheid breed, Plezier, Prestatie, Zekerheid, Traditie, Afstemming, Openheid, Consciëntieusheid, Extraversie, Meegaandheid, Emotionele stabiliteit, Invloed

Redelijk onderbouwd	Zorg voor betrokkenen, Gevolgen, Regels en afspraken, Rechtvaardigheid, Waarheid, Autonomie, Moed, Loyaliteit, Aanwezigheid van betekenis, Zoeken naar betekenis, Bijdrage, Samenhang, Hechttingsangst, Hechttingsvermijding, Zelfcompassie, Openheid voor feedback, Reflectievermogen, Verantwoordelijkheid nemen, Gedrag testen, Leeroriëntatie, Omgaan met fouten, Nieuwsgierigheid, Volharding
Reflectief raamwerk	Stabiliteit (S), Consciëntieusheid (C), Dominantie (D), Invloed (I), Type 1 – de perfectionist, Type 2 – de helper, Type 3 – de presteerder, Type 4 – de individualist, Type 5 – de onderzoeker, Type 6 – de loyalist, Type 7 – de avonturier, Type 8 – de uitdager, Type 9 – de vredestichter, Vechten, Vluchten, Bevriezen, Pleasen, Wees perfect, Doe anderen een plezier, Wees sterk, Doe je best, Haast je
Validatie loopt	Directheid op werk, Zichtbaarheid in nieuwe groepen, Grip onder druk, Conflict opzoeken, Zichtbaarheid in bekende groepen, Omgaan met verandering, Feedback ontvangen, Directheid privé
Experimenteel	Vroege veiligheid, Voorwaardelijke waardering, Controleren, Terugtrekken, Verdoven, Wegredeneren, Masker, Nuance, Ruimte voor tegenstrijdigheid, Bijstellen

Wat scores wel en niet betekenen

Een score van 70 betekent dat je antwoorden op deze schaal boven het midden van de gebruikte referentiewaarden uitkomen. De referentiegroep is voorlopig en niet gebaseerd op een verzamelde steekproef, dus percentielen zijn indicatief. Verschillen kleiner dan de aangegeven meetmarge zijn niet betekenisvol. Geen enkele score voorspelt wat je kunt of wat je gaat doen.

Instrumentversie	1.2.0
Scoringversie	scoring-1.0.0
Referentiegroep	norm-provisional-nl-2026
Antwoorden gebruikt	240 van 251

Je antwoordpatroon

Geen bijzonderheden in je antwoordpatroon.

Wat dit rapport niet is

Dit is geen medisch of psychologisch onderzoek en stelt geen diagnose. Het voorspelt niet of je geschikt bent voor een functie. Het is een gestructureerde weerslag van wat je zelf hebt geantwoord, met interpretatie die je mag afwijzen.

Bronnen bij de Handleiding-hoofdstukken

1. **Ontwikkelen vanuit sterke kanten.** Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). *Now, Discover Your Strengths*. Free Press. — 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.
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.
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.
5. **Universele structuur van waarden.** Schwartz, S. H. (1992). *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1–65.
6. **Ikigai.** García, H., & Miralles, F. (2016). *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*. Penguin. — 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.
8. **Zelfdiscrepantie.** Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
9. **Zelfconcordante doelen.** Sheldon, K. M., & Elliott, J. H. (1999). *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.
10. **Cognitieve dissonantie.** Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
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. — 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.
13. **Het enneagram.** Riso, D. R., & Hudson, R. (1999). *The Wisdom of the Enneagram*. Bantam. — 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. — 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. — 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.
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.
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.
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. — Ontwikkeld voor medische vragen; in dit product gebruiken we de opzet, niet de statistische strengheid.