

de drijfverencoach.

De 9 Types

Ontdek de Geheimen van de 9 Persoonlijkheidstypes!

Introductie



Wat leuk dat jij jezelf en de mensen om je heen beter wilt leren kennen!

8 Miljard mensen en 9 persoonlijkheidstypes? Bestaat de wereld dan maar uit 9 type mensen? Het korte antwoord daarop is een merkwaardig "ja", but there's more to it natuurlijk. Elke mens type heeft verschillende aspecten die weer van elkaar kunnen verschillen. Maar in de kern komt het erop neer dat jij te typeren bent als een van deze 9 persoonlijkheidstypes.

In deze boeiende E-Guide onthul ik de intrigerende wereld van de 9 Persoonlijkheidstypes, elk met hun eigen unieke strategie. Welk type zou het beste bij jou passen? Misschien herken je zelfs wel meerdere types in jezelf! Dat is mogelijk en dat is ook weer goed te verklaren. Ik neem je mee door elk type aan de hand van boeiende, echte casussen, waardoor je een dieper inzicht krijgt in hoe elk type 24/7 onbewust in de 'loop' van zijn eigen unieke strategie vastzit.

Mijn missie is niet om je in een hokje te plaatsen, maar om je bewust te maken van het feit dat je jezelf misschien onbewust hebt vastgezet. Zonder het te beseffen, zet je steeds dezelfde strategie in en loop je keer op keer tegen dezelfde obstakels aan. Het mooie is dat je niet radicaal afscheid hoeft te nemen van deze strategie, omdat deze van essentieel belang voor je is! Het leren herkennen gaat je echter verder brengen in je ontwikkeling als mens.

Je gaat straks kennis maken met de 9 verschillende Types. Maar waarom zou je eigenlijk je eigen Type willen kennen? Het antwoord is simpel: bewustwording en het bereiken van meer balans. Bewuste mensen herkennen hun 'loop' en kunnen patronen doorbreken door hun overtuigingen te begrijpen en zo nodig aan te passen. Bewuste mensen zijn gelukkigere mensen! Denk jij dat je al bewust bent van je eigen type? Lees dan vooral ook verder, dan wordt het een feest van herkenning, of je ontdekt aspecten van jezelf die je je nog niet eerder hebt gerealiseerd.

"If you always do what you did, you will get what you always got."

Deze beroemde quote van Albert Einstein is een kerngedachte in veel coaching trajecten en klinkt simpel, maar hoe kun je verandering aanbrengen als je niet bewust bent van je eigen handelingen?

Door je Type te weten en te leren kennen, leer je jezelf en jouw gedrag beter te begrijpen en te herkennen. In het begin valt het je zo nu en dan op, maar de oplettende leerling zal al snel tot de conclusie komen dat jouw Type zich manifesteert in vrijwel alles wat je zegt of doet. Wanneer je hierover praat met je geliefden, met je omgeving, op je werk, helpt dit ook in jouw interactie met anderen. Wanneer zij jouw gedrag beter leren begrijpen, kan dit een hele hoop misverstanden en frustraties helpen voorkomen.

Door je Type te kennen kun je veel effectiever gecoacht worden. Met een duurzaam resultaat, omdat je echt vanuit je overtuigingen gaat werken, overtuigingen die zo diepgeworteld zijn dat ze aan het roer zitten van je gedragingen en dagelijkse patronen.

Met behulp van deze E-Guide krijg je inzicht in de verschillende Types en hun overlevingsstrategieën. Herken je jezelf in één of meerdere Types? Wat herken je dan precies? Realiseer je ook dat hetgeen je herkent vaak in het 'bewuste spectrum' zit. Onbewuste gedragingen en patronen zijn een stuk lastiger te herkennen. Dat is dan de disclaimer. Je kunt die verder ontdekken door de omschrijving van jouw Type te delen met je omgeving. Herkennen zij meer aspecten van jouw eigen 'Zelf' die voor jou nu nog onzichtbaar zijn?

Verdieping

Wanneer je denkt een idee te hebben van welke Type bij jou past en je wilt je hier nader in verdiepen, je wilt leren hoe je écht kunt leren je patronen te herkennen én te doorbreken, dan help ik je daar graag verder bij.

Persoonlijke Typering

In een gesprek van circa 1,5/2 uur, wat we gewoon online kunnen doen, vanuit jouw huiskamer, praten we niet over zware onderwerpen, maar gewoon over jou. Wat je bezighoudt, hoe jij omgaat met zaken die op je pad komen. Ik luister met 'een ander oor' dan de meeste mensen. Gefocust op een scala aan aspecten die verbonden zijn met de verschillende Types. Omdat 'jouw Type' zich manifesteert in alles wat je doet en zegt, kom ik er gaande het gesprek achter welke Type het meest resoneert met hetgeen jij mij vertelt.

Ik werk dit voor je uit in een persoonlijke analyse van jouw eigen Persoonlijkheidstype. Je krijgt van mij tips en 'huiswerk' mee om laagdrempelig te gaan experimenteren met het doorbreken van je patronen.

Wil je (na het lezen van deze E-guide) meer weten over een persoonlijke typering? Of wil je jezelf écht laten typeren, [neem contact op](mailto:esther@drijfverencoach.com) voor meer informatie en kosten. esther@drijfverencoach.com

Online introductiecursus "9 Persoonlijkheidstypes"

Heb je de smaak te pakken gekregen van de ontdekkingsreis naar jouw eigen Type? Heb je interesse in de Persoonlijkheidstypes van de mensen in je omgeving? Je partner, je ouders, je kinderen, collega's, vrienden of familie? Dan is de "online introductiecursus 9 Persoonlijkheidstypes" echt iets voor jou. In deze cursus gaan we dieper in op de 9 Types; De overtuigingen, thema's, kernkwadranten per type en nog veel meer worden gepresenteerd met voorbeelden uit de praktijk.

Durf jezelf te ontdekken en laat deze kennis je leiden naar een leven met meer balans en een verrijkt bewustzijn!

Wil je meer weten over deze introductiecursus? [Neem contact op](mailto:esther@drijfverencoach.com) voor meer informatie en kosten.



De onbewuste overlevingsstrategie van Type I

“Als ik 24/7 het juiste doe, volgens mijn eigen norm (en kritisch blijf), dan voelt het perfect en hoef ik mijn eigen imperfectie niet onder ogen te komen, en dan is het veilig.”

De perfectionist

“Als ik niet zo perfectionistisch was, zou mijn leven perfect zijn.”

Evelien (29 jaar).

Primaire drijfveer: *‘Perfectie door verbeteren’*

Evelien is een ‘tornado van perfectie’, zij heeft een ontembare drang naar verbetering en wenst, eist bijna, van alles en iedereen dat aan haar hoge standaard wordt voldaan. Als iets of iemand niet aan haar eigen norm voldoet, is het simpelweg niet goed genoeg. Met een scherp oog voor imperfecties ziet Evelien altijd wat er nog ontbreekt of beter kan. Ze neemt graag de touwtjes in handen, want als zij de verantwoordelijkheid draagt, gebeurt het tenminste op de manier waarvan zij voelt dat het de juiste is. Haar zelf bepaalde norm of lat ligt vaak zo hoog dat het bijna onmogelijk is om eraan te voldoen. Hierdoor blijft ze constant het gevoel hebben dat het niet goed genoeg is en dat is ergerlijk. Ironisch genoeg vindt Evelien zelf dat de lat eigenlijk te laag ligt.

Ondanks haar neiging tot zelfbeheersing (een eigenschap die veel Type 1-personen delen), lukt het Evelien niet altijd om haar ergernis te verbergen. Scherpe vragen, kritische tonen en afkeurende blikken verraden regelmatig haar gevoelens. Wanneer de frustratie een hoogtepunt bereikt, kan ze zichzelf verliezen in de kritiek en haar zwart-witdenken. Achteraf ‘straft’ ze zichzelf, omdat ze zich had moeten beheersen. Collega's en vrienden noemen haar serieus en ook wel ontevreden, soms zelfs wat ‘zeurderig’. Voor Evelien zelf is het logisch dat ze ziet wat er beter kan en ze snapt niet hoe een ander niet diezelfde norm hanteert. Als zij ontevreden is met het resultaat, dan voelt zij dat zelf niet als negatief, hoe kan een ander genoeg nemen met imperfectie? Dat snapt zij juist niet, want het voldoet nog niet aan de perfecte norm. Ze kan en gaat aan de slag!

Onbewust lijkt Evelien altijd af te stevenen op datgene wat ze probeert te vermijden: imperfectie. Ze reflecteert op zichzelf, vraagt zich af wat ze beter had kunnen doen en hoe ze de volgende keer haar norm kan halen. Kritiek keert zich naar binnen, wat haar eindeloze drang naar verbetering, streven naar perfectie en vermindering van imperfectie activeert. Deze persoonlijkheid heeft zeker waardevolle kwaliteiten, zoals een kritische blik, het nemen van verantwoordelijkheid en gestructureerdheid. Helaas komen daar ook valkuilen bij kijken, en Evelien ondervindt daar de gevolgen van. Haar overmatige verantwoordelijkheidsgevoel maakt het moeilijk om los te laten, waardoor ze uiteindelijk overbelast en gestrest raakt. Daar heeft niet alleen Evelien last van, maar ook haar omgeving, haar familie en collega's.

Zelfs Eveliens kat ontsnapt niet aan haar drang naar perfectie. Als ik haar nieuwe huis kom bekijken, blijkt ze enorm gestrest te zijn over de kat die een paar uur opgesloten zit op de slaapkamer om mijn bezoek niet te verstoren (de kat valt vrouwen aan). Evelien voelt zich vreselijk verantwoordelijk voor zowel mij als de kat, en alles moet perfect zijn, inclusief brokjes, water en een kattenbak voor de paar uur dat de kat alleen zit. Mijn hele bezoek staat in het teken van haar zorgvuldige planning. Ik vraag me af waarom ze zich hier zo druk over maakt. Het blijkt dat ze zich verantwoordelijk voelt voor elk detail en ervoor wil zorgen dat alles perfect verloopt.

Voor buitenstaanders lijkt het alsof Evelien nooit echt blij en gelukkig kan zijn, gezien haar schijnbaar oneindige lijst van verbeterpunten. Maar voor Evelien is dit de normaalste zaak van de wereld. De irritatie die ze voelt, is als brandstof voor haar drang naar verbetering. En juist die irritatie zet haar aan om zichzelf en de wereld om haar heen voortdurend te verbeteren op weg naar perfectie.

Wanneer je een “Type Evelien” in je team hebt, kun je daar een hele goeie aan hebben. Zij zet de puntjes op de i en neemt geen genoegen met ‘middelmaticheid’. Maar aan Evelien kun je je ook ergeren. Vooral wanneer je zelf een totaal ander Type bent. Pas wanneer je haar herkent als een ‘Type 1’, wordt het veel makkelijker om haar eindeloze drang naar perfectie en blijven verbeteren te tolereren, beter nog, te waarderen. Wanneer zowel Evelien als jij bewust zijn van elkaars Type, komt Evelien pas echt goed tot haar recht in een team. Het wordt voor iedereen plezieriger in de samenwerking en Evelien kan de waardering krijgen voor haar toegevoegde waarde, maar je kunt dan ook het gesprek aan gaan dat soms “goed, goed genoeg is”.

2

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 2

Als ik 24/7 mijn aandacht richt op de behoeften van anderen, dan ben ik nodig en verdien ik de liefde van andere mensen. Dan hoef ik mijn eigen behoeftigheid niet onder ogen te komen en schiet ik nooit tekort.

Pedro (42 jaar).

Primaire drijfveer: 'Nodig zijn door Helpen'

De helper

"Soms help je iemand het beste door te stoppen met helpen."

Tijdens ons eerste gesprek met Pedro, om zijn Persoonlijkheidstype te ontdekken, vertelde hij meteen dat hij had getwijfeld of hij hieraan mee wilde werken. Hij vroeg zich af voor wie hij dit eigenlijk deed. Uiteindelijk besloot hij dat het vooral voor zijn vrouw was, omdat zij hem had gevraagd om samen met ons (ik deed deze typering samen met mijn collega Carla) uit te zoeken welk persoonlijkheidstype hij heeft. "Mijn vrouw denkt dat het zou helpen in onze communicatie".

Pedro vindt het zelf niet zo nodig, want hij kent zichzelf al goed, hij had niets nodig van ons. Hij doet het echt voor zijn vrouw en hij wilde ons helpen: het zou leerzaam voor ons zijn om hem te typeren, wij moesten immers 'vliegreu' maken. Tijdens het gesprek deelt hij regelmatig informatie die volgens hem *belangrijk is voor ons om te weten*. Pedro is heel behulpzaam en wil graag waarde toevoegen aan het gesprek. Hij geeft wat hij denkt dat wij nodig hebben om zijn persoonlijkheidstype vast te stellen. Pedro gelooft sterk dat hij iets waardevols te bieden heeft aan het leven van anderen, ook aan ons als coaches. Hij vindt het lastig om zelf dingen te ontvangen en heeft eigenlijk niets van een ander nodig.

Soms kan Pedro een beetje dwingend overkomen, zonder dat hij dat zo bedoelt. Niet iedereen begrijpt hem daarin, wat maakt dat hij zich soms niet gewaardeerd en gezien voelt, en dat kan dan pijn doen. Een voorbeeld is wanneer hij met vrienden, na een lange autorit, aankomt bij het appartement. Hij wil meteen een wandeling maken en zegt: "Zo lieve mensen, en nu gaan we eerst een prachtige wandeling maken!" Een van de vrienden was moe van de lange rit, op elkaar gepakt in de auto. Die wilde tijd voor zichzelf en ging niet mee. Later spraken zij erover en de vriend vroeg Pedro wat maakte dat hij dan zo resoluut aangaf dat 'we gaan wandelen'. Pedro legt uit dat hij graag wil laten zien hoe prachtig de omgeving is en anderen wil laten genieten van de natuur. Hij wil zo graag geven en toevoegen aan de beleving van anderen, zelfs als zij dat niet direct nodig hebben. Een Type 2 ziet namelijk behoeften bij anderen voordat diegene het zelf beseft. Tenminste dat is de onbewuste overtuiging van De 2, dat hij wéét wat de ander nodig heeft. Dit is echter ook vaak een stuk projectie van De 2 zelf. Het geïrriteerde toontje komt voort uit onbegrip voor het afwijzen van zijn geweldige voorstel, want 'dat wil toch iedereen? Niet altijd dus, Pedro.

Een onbewuste Type 2 beseft zelf meestal niet dat dit wat opdringerig kan overkomen en dat anderen zich overladen of overvallen kunnen voelen. Als iemand zijn aanbod afwijst, voelt hij zich even teleurgesteld, maar dat duurt niet lang. Hij heeft altijd wel iets om te delen, zoals de ervaring van een heerlijk gerecht of een inzicht dat hij heeft opgedaan. Pedro geniet oprecht wanneer anderen genieten, vooral als ze iets kiezen op zijn aanraden. Een glimlach van trots is dan moeilijk te onderdrukken.

Op momenten dat het Pedro te veel wordt en zijn vrouw niet ziet dat hij ook een keer aandacht nodig heeft, kan hij heel erg teleurgesteld zijn. Hij voelt zich dan even boos en wrokkig. "Moet je kijken wat ik altijd voor anderen doe en nu heb ik een keer iets nodig en dan is er iemand voor mij!" De 2 moet namelijk best een drempel over voor hij aandacht of hulp vraagt voor zichzelf. Wanneer daar dan geen of onvoldoende gehoor aan gegeven wordt, kan dat pijn doen. Gelukkig duurt dat gevoel nooit lang. En zal Pedro al gauw weer het gevoel hebben dat hij iets te brengen heeft en zal hij weer waarde gaan toevoegen aan anderen, wat hem een trots en blij gevoel geeft. Pedro is dankzij zijn Typering ondertussen meer bewust van hoe zijn type werkt en hij kan steeds beter oog hebben voor zijn eigen behoeftigheid, zijn grenzen aangeven en hulp vragen én aanvaarden. Hierdoor krijgt hij juist meer verbinding met anderen. En daar deed hij het in eerste instantie nu juist ook voor.

3

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 3

“Als ik 24/7 presteer en resultaten boek en mij richt op de maakbare wereld, dan haal ik mijn doelen en ben ik succesvol en word ik erkend door andere mensen. Dan kan ik wegblijven bij mijn binnenwereld en (vervelende) gevoelens, die niet maakbaar zijn.”

John (53 jaar)

Primaire drijfveer: ‘Succes door resultaat’

Het motto “*Willen is kunnen*” of, “*Alles is maakbaar*” weerspiegelt perfect het streven van Type 3 naar succes. Voor John, een levendig voorbeeld van dit type, is falen iets wat hij krampachtig vermijdt, of gewoon glashard ontkent wanneer dit voor de omgeving toch wel duidelijk is. Zijn flexibiliteit stelt hem in staat zich snel te identificeren met nieuwe successen, zelfs als dat betekent dat doelen bijgesteld moeten worden. Falen is geen optie; het wordt simpelweg beschouwd als een waardevolle leerervaring. Want als je faalt, en je overtuiging is “*dat je bent wat je neerzet*”, dan faal jij en dat is pijnlijk, daar wil hij van wegblijven. Falen is pijnlijk en niet fijn, dus gaat ie snel aan de slag in de maakbare wereld, op weg naar een nieuw succes met waardevolle leerervaringen op zak!

John's doelgerichte benadering komt ook tot uiting in zijn reactie op mijn rol als drijfverencoach. Zijn interesse in dit aspect van zelfontwikkeling wordt voornamelijk gedreven door de vraag: “*Wat kan ik hiermee bereiken?*” Voor een Type 3 moet elke inspanning bijdragen aan doelen en succes. De 3 is extreem resultaatgericht.

Een fascinerende kijk op Johns dynamiek komt naar voren in zijn rol als vader van Kees, een Type 9. Kees (Type 9) heeft, zoals zo veel pubers, weinig zin in leren en huiswerk maken. John heeft het op zich genomen om Kees te begeleiden en te zorgen dat Kees met behoorlijke cijfers overgaat (succes). Onlangs kwam zoonlief na een week vakantie op zondagavond tot het besef dat hij in de vakantie twee boeken had moeten lezen en dat hij maandagochtend twee boekopdrachten moest inleveren. Ondanks dat de moeder van Kees (Type 5) nog had gevraagd of hij in de vakantie een boek moest lezen, was Kees dat ‘even vergeten’. Hij vond het ook niet zo boeiend.

John schoot meteen in de oplos-stand, daar is hij erg goed in. Hij en Kees zouden de volgende ochtend om 5.30 opstaan, samenvattingen gaan lezen, ze zouden Chat-GPT inzetten voor de opdrachten. Dit alles moest om 9 uur klaar zijn, want dan zou Kees naar school moeten. De deal was natuurlijk wel dat Kees die boeken alsnog zou lezen... Kees moest zijn training van 8-10 uur er maar voor opgeven, vond John. Zo gezegd, zo gedaan, ze stonden beiden vroeg op. John heeft samen met Kees met behulp van Chat-GPT de opdrachten gemaakt en samen waren ze sneller klaar dan verwacht, zodat Kees zelfs nog het staartje van de training kon meepakken.

Ondanks de last-minute ontdekking van schoolopdrachten slaagde John erin om samen met Kees een efficiënte oplossing te vinden. De voldoening van een succesvolle afloop is voor John cruciaal en wordt nog versterkt door erkenning van anderen. Johns verlangen naar succes en prestaties wordt ook zichtbaar in zijn reactie op de behaalde 8 van Kees voor deze opdracht. Een Type 3 gedijt op complimenten en erkenning, wat Johns tevredenheid nog verder vergroot. Het vermogen van een Type 3 om problemen als uitdagingen te zien en altijd op zoek te zijn naar oplossingen maakt hen ware ‘hofleveranciers van prestaties’.

Toch loopt Type 3 ook tegen de grenzen van ‘de maakbaarheid’ aan, vooral op het gebied van gevoelens en de innerlijke wereld. Het besef dat niet alles maakbaar is, is moeilijk te accepteren voor een Type 3. Wanneer falen zich onvermijdelijk voordoet, kan het Type 3 in verwarring en gefrustreerd raken.

John heeft dit persoonlijk ervaren toen hij zonder succes zat en zichzelf volledig isoleerde. Zijn naasten zitten misschien helemaal niet zit te wachten op alle “*success stories*” van John en zij willen hun eigen verhaal graag delen, of gewoon even in contact zijn. Dat was bij John nog niet opgekomen. Nu leert John om meer stil te staan bij zijn eigen gevoelens, en hij heeft echt aandacht voor de ander. De realisatie dat er meer is dan successen delen, heeft bij John geleid tot een dieper begrip van zichzelf en anderen, wat op zijn beurt heeft bijgedragen aan echte verbinding en geluk.

De achiever

“Ik heb niet gefaald, ik heb 10.000 manieren gevonden die niet werken.”

4

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 4

“Als ik 24/7 echt mezelf ben en leef vanuit mijn gevoel, waarmee ik mij onderscheid van andere mensen, dan ben ik uniek en word ik niet afgewezen. Dan hoef ik me niet te verbinden met mijn eigen alledaagsheid.”

De individualist

“Vergeet niet dat ook jij, net als iedereen, uniek bent.”

Thomas (37 jaar)

Primaire drijfveer: ‘Uniek door (Opr)echtheid’

Type 4 legt de nadruk op authenticiteit en echtheid, waarbij het gevoel een centrale rol speelt. Voor Type 4 is het gevoel de meest authentieke uitdrukking van wie hij werkelijk is. Ze streven ernaar zich te onderscheiden van anderen, omdat ze geloven dat ware uniciteit alleen kan worden bereikt door zichzelf te zijn en niet te conformeren aan anderen. Deze drang naar uniciteit wordt gevoed door een onderliggende angst voor afwijzing; namelijk als je net bent als anderen, dan word je vergeleken en gemeten aan anderen, en wat als je dan niet voldoet?

Stel je eens voor hoe het zou zijn om je de hele dag (onbewust) met je gevoel te identificeren; wanneer je overtuiging is ‘je bent wat je voelt’. Neem bijvoorbeeld Thomas, een Type 4 met een levendige persoonlijkheid die zijn gevoelens vrijuit uitdrukt. Hij vermijdt oppervlakkige gesprekken en zoekt diepgang in interacties. Ondanks het gevoel voor humor en zelfspot voelt hij zich vaak anders dan anderen. Hij bekijkt situaties eerst vanuit zijn eigen binnenwereld en vergelijkt zichzelf onbewust met anderen.

Thomas is een creatieve geest die graag nieuwe projecten initieert en unieke ideeën nastreeft. Zijn zoektocht naar originaliteit leidt hem vaak naar verschillende creatieve ondernemingen. Mede dankzij zijn doelgerichte partner, die hem aanmoedigt en ondersteunt, heeft Thomas sommige van deze ideeën kunnen realiseren. Echter, Thomas worstelt onbewust met het idee dat het daadwerkelijk vormgeven van een project zijn authenticiteit zou kunnen aantasten, waardoor hij druk blijft met ontwikkelen van onderscheidende elementen; zoeken is voor hem fijner dan ‘vinden’.

Wat hij onbewust denkt is, dat wanneer hij er echt mee aan de slag gaat, en zich er echt mee verbindt, dat het dan weleens net als andere projecten kan worden, best wel *gewoon* en alledaags. Het is zijn angst om net als anderen te zijn. Onbewust zal hij er alles aan doen om daarvan weg te blijven en dat zet hem aan om steeds verder te zoeken.

Zijn constante vergelijking met anderen wordt duidelijk wanneer hij tijdens een klusproject zijn fysieke ongemakken deelt. Dit gaat met veel gezucht en gepuf gepaard, Type 4 heeft de neiging te dramatiseren. Hij vraagt zich hardop af waarom zijn schoonmoeder zo moeiteloos lijkt te kunnen klussen, ze is 73! Hier zien we hoe gemakkelijk Type 4 zich kan identificeren met de verschillen tussen zichzelf en anderen, waarbij jaloezie soms een rol speelt; ‘Waarom zij wel en ik niet?’ Ondanks dat hij het anderen gunt, verlangt Thomas er zelf ook naar. Hij blijft voortdurend zoeken naar inzicht in hoe anderen dingen ervaren en waarom, en voelt zich vaak (net) niet volledig begrepen. Dit is begrijpelijk, gezien zijn unieke gevoelens, die voor hem moeilijk volledig te delen zijn. Hij heeft het wel eens vergeleken met het idee van zichzelf zien als een toeschouwer, kijkend naar de wereld door een glazen bal, waarbij hij zichzelf niet volledig geïntegreerd voelt.

Thomas leert nu om zijn valkuilen te herkennen en waardeert hierbij de ondersteuning van zijn doelgerichte partner. Zijn vermogen om juist ook te hebben voor het proces en alle bijbehorende gevoelens, helpt zijn partner om meer aandacht te besteden aan haar gevoelens en emoties. Hun complementaire dynamiek versterkt niet alleen hun relatie, maar helpt hen ook individueel te groeien.

De uitdaging voor Thomas blijft om iets tot afronding te brengen. Hij leert nu dat dit niet betekent dat het zijn uniciteit verliest. Het maakt hem als mens niet alledaags of saai. Juist door iets concreet te maken, dit aan de wereld te presenteren zal hij de bevestiging en waardering krijgen van anderen. Die zien welke bijzondere ideeën en projecten hij heeft ontwikkeld. Ook als iets vorm krijgt, dan bestaan nog steeds de unieke gevoelens en eigen echtheid. En hij kan daarin ontdekken dat hij niet zal worden afgewezen, maar dat het hem juist in verbinding brengt met diegene en datgene waar hij juist naar verlangt.

5

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 5

“Als ik 24/7 mezelf en de waarneembare wereld om me heen begrijp, dan kan ik zelfredzaam zijn en hoef ik niet afhankelijk te zijn van anderen, of van de subjectieve, emotionele wereld.”

De onderzoeker

“Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar moet voorwaarts geleefd worden”

Type 5: Esther (49 jaar)

Primaire drijfveer: ‘Onafhankelijkheid door (Be)grip’

Dit gaat over mijn eigen Type 5. Ik ben voortdurend bezig ervoor te zorgen dat ik alles heb wat ik nodig heb: genoeg informatie, genoeg energie, genoeg tijd, genoeg voorraad, genoeg kennis. Mijn dagelijks leven speelt zich voornamelijk af in mijn hoofd, waar ik constant aan het nadenken ben. Als ik iets tegenkom dat ik niet begrijp en wat er wél voor mij toe doet, blijft het in mijn hoofd malen totdat ik het doorgrond heb. Ik stel vragen om het te begrijpen, zelfs als anderen me vertellen dat ik niet alles hoef te weten en sommige dingen gewoon moet accepteren. Maar dat is voor mij lastig, omdat ik juist wil begrijpen hoe dingen werken. Want als ik het begrijp, kan ik het aanpakken en oplossen. Maar ik realiseer me nu dat ik niet alles kan begrijpen en alleen kan oplossen. Soms heb ik hulp nodig, en dat vind ik moeilijk. Ik vraag alleen hulp aan mensen die ik echt vertrouw en waarvan ik weet dat zij het beste met me voorhebben, zonder iets terug te verwachten.

Onbewust blijf ik ervan uitgaan dat anderen ook alles willen weten en begrijpen, dus ben ik geneigd om veel uit te leggen, ook aan mezelf. Het lijkt wel alsof ik het niet kan laten. En dat is soms niet te doen. Net als de meeste mensen handel ik 90% van de tijd onbewust, en ergens geloof ik niet dat anderen het zomaar kunnen begrijpen, vooral als ik ze nog lang niet volledig heb uitgelegd hoe het voor mij werkt. Bovendien denk ik vaak ten onrechte dat anderen de wens of drang hebben om het te begrijpen, terwijl dat in veel gevallen niet zo is. Dat was echt een *Eye opener* voor me. Het is voor mij zó logisch, dat ik oprecht niet snap dat anderen iets niet willen snappen, terwijl dat wel belangrijk voor ze is. Mijn behoefte om toe te voegen en uit te leggen is moeilijk te weerstaan, het gebeurt bijna automatisch. Daardoor ben ik vaak aan het woord, ik onderbreek, voeg toe en leg uit. Ik beseft dat dit soms vervelend kan zijn voor anderen, dus ik probeer me hiervan bewust te zijn. Ik begin te begrijpen dat niet iedereen alles hoeft te weten of te begrijpen, hoe onnatuurlijk dat ook voor mij voelt. Zo was deze E-guide 3 x zo lang, en ik heb op advies van anderen elk type tot 1 A4 gereduceerd, omdat het anders echt te snel te veel werd. (wat ik natuurlijk niet zo vind). Ik heb een uitgebreidere cursus ontwikkeld voor diegenen die meer willen weten, want dat zal lang niet voor iedereen een wens zijn. Terwijl ik wel zoveel mogelijk mensen zoveel mogelijk wil meegeven over de Types; juist omdat het mij zelf zoveel heeft gebracht!

Een voorbeeld uit mijn eigen leven: een goede vriendin van me is een Type 9. Kortgezegd houden Types 9 van relaxt, dingen niet te moeilijk maken, en rust in zichzelf en om zich heen. Moeilijk gesprekken aangaan doet ze liever niet, omdat ze dit haar onrustig maakt. Dus toen ze me vertelde over haar kat die erg ziek was en waarbij vocht achter de longen was weggezogen door de dierenarts (waardoor ze gerustgesteld was), voelde ik de drang om haar te wijzen op de ernst van deze indicator voor de gezondheidstoestand van haar kat. Ik hield echter mijn mond, omdat ik haar al lang ken en weet dat het haar juist onrust geeft om te weten wat de mogelijke gevolgen zijn. Ik kon het niet begrijpen; wilde ze niet weten wat ze kon verwachten? Ik vreesde dat ze overvallen zou worden door emoties als haar kat ernstiger ziek zou worden en ze er niet op voorbereid zou zijn. Ik projecteerde mijn type op haar. Ik hou niet van onverwacht, ik wil grip op de dingen houden.

Mijn drang om alles te begrijpen is zo intens en onweerstaanbaar, het is echt wie ik ben. Hoewel ik goed ben in het verwoorden en uitleggen van mijn emoties, vind ik het moeilijk om er echt contact mee te maken en ze te *voelen*. Het is lastig voor me om in verbinding te komen met mijn innerlijke wereld; gevoelens zijn voor mij complex, heftig en ze kosten tijd en energie. Dus ik vermijd ze liever. Als het heftig wordt, dan pak ik tijd voor mezelf, zodat ik mijn gedachten kan verwerken en analyseren. Dat lukt tijdens het tv kijken, het wandelen en soms zelfs tijdens sociale interacties. Ik raak makkelijk overprikkeld en trek me dan graag terug.

Langzaam maar zeker leer ik in contact te komen met mijn gevoelens, bijvoorbeeld door meditatie, een bodyscan en ademhalingsoefeningen. Emoties zijn er, en door ze te ervaren worden ze zachter. Het blijft een proces waar ik dagelijks mee stoei. En het is leuk te ontdekken dat mijn idee van de wereld misschien niet helemaal klopte en dat ik mijn overtuigingen kan bijstellen, waardoor mijn leven meer in balans is, ik me fijner voel en leuker ben voor mezelf en voor anderen!

6

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 6

"Als ik 24/7 loyaal ben aan anderen en inspeel op hun verwachtingen, dan heb ik zekerheid en dan voel ik me veilig. Dan hoef ik niet op mezelf te vertrouwen en kan ik wegblijven bij mijn eigen onzekerheid."

Type 6: Noor (26 jaar)

Primaire drijfveer: 'Veilig door Loyaliteit'

In de wereld van Type 6 draait alles om het zoeken naar zekerheid buiten henzelf. Type 6 speelt in op verwachtingen van anderen en is zeer loyaal.

Noor, een Type 6, vormt vaak eerst een mening en raadpleegt dan betrouwbare bronnen voordat ze beslist. Haar vertrouwen is niet gemakkelijk gewonnen, aangezien ze selectief is in wie ze toelaat. Ze is extreem alert op sociale verwachtingen en vraagt zich voortdurend af hoe ze zich moet gedragen om goedkeuring te krijgen. Dit interne proces kost haar veel energie, vooral omdat ze geneigd is om veelvuldig scenario's te bedenken en zich voor te bereiden op alle mogelijke uitkomsten. Ze heeft de neiging om verbanden te zien, die er niet altijd zijn. Ze vult in voor anderen en ze denkt te weten wat anderen vinden. Hoewel dit scenario-denken haar een gevoel van controle geeft, realiseert ze zich vaak niet dat veel van haar veronderstellingen niet uitkomen, en dat dit haar uitput.

Hoe uit zich dit in de praktijk? Een simpel voorbeeld is hoe Noor vaak twijfelt en vervolgens verschillende mensen in haar omgeving vraagt wat zij zouden doen. Dit kan gaan over een aankoop (deze of die?) of over de manier waarop ze haar verjaardag zal vieren (wie zal ik uitnodigen? Hoe combineer ik vrienden en familie?). Haar uiteindelijke keuze wordt meestal bepaald door wat ze denkt dat het beste zal vallen bij anderen. Ze streeft ernaar om het in de ogen van anderen goed te doen, zodat ze niemand teleurstelt. Op deze manier is ze erg loyaal naar vrienden en familie, in de hoop dat zij ook loyaal aan haar zullen zijn. Wanneer ze echter het gevoel heeft dat deze loyaliteit niet wordt teruggegeven, voelt ze zich diep en intens teleurgesteld. Dit kan Noor verdrietig en onzeker maken, en ze vraagt zich af wat ze verkeerd heeft gedaan om zo behandeld te worden, terwijl de reactie van anderen waarschijnlijk niet aan haar ligt, maar eerder aan hun eigen perspectief en hun Type.

Een voorbeeld: Noor heeft geen sterke band met een van haar broers. Bij het plannen van haar verjaardagsfeest aarzelt ze om hem uit te nodigen, wetende dat haar moeder hier mogelijk teleurgesteld door zal zijn. Noor deelt haar twijfels met meerdere vriendinnen, haar partner en zelfs haar schoonzus, die ook geen sterke band heeft met de betreffende broer. Ondanks alle adviezen blijft Noor in dubio en vindt ze geen duidelijke oplossing. Uiteindelijk neemt ze het risico na bevestiging van haar vriendinnen en partner. Noor bereidt zich voor op het gesprek met haar moeder, anticipeert op mogelijke reacties en speelt verschillende scenario's af in haar hoofd. Wanneer haar moeder inderdaad teleurgesteld reageert, lijkt dit voor Noor een bevestiging van haar eigen gedachten. Noor is goed in het filteren van haar eigen overtuigingen, maar ze vergeet naar binnen te gaan en te vertrouwen op haar eigen autoriteit. Wat wil ze eigenlijk zelf? Het idee om niet iedereen tevreden te kunnen stellen en te handelen naar haar eigen wensen, maakt Noor onzeker en geeft haar een gevoel van onveiligheid, vooral omdat ze in dit geval geruststelling zoekt bij haar moeder.

Na het herkennen van dit patroon, beseft Noor hoe vaak ze zich in verschillende scenario's verliest, zowel in kleine als grote situaties. Ze merkt dat ze voortdurend aan allerlei mogelijke uitkomsten denkt. Soms overwint ze haar angsten en komt ze zelfverzekerd over, zelfs tot haar eigen verbazing. Vooral in sociale situaties zoekt ze vaak de uitdaging op en overwint ze haar onzekerheid door er volledig voor te gaan. In de ogen van anderen is ze zeer zelfverzekerd en durft ze van alles! Terwijl ze achteraf 'aan het zuurstof moet' zo uitgeput raakt ze hiervan.

Tegenwoordig probeert ze heel bewust naar binnen te gaan; wat wil ik zelf eigenlijk? Ze kiest steeds vaker voor zichzelf en ze merkt dat het haar goed doet. Ze voelt zich rustiger en anderen houden ook van de duidelijkheid die ze biedt. Waar ze voorheen erg twijfelde (wiebelde) staat ze steviger, nu ze meer kiest voor wat ze zelf wil. Ze heeft ontdekt dat ze toch niet iedereen tevreden kan houden en anderen verwachten dat ook helemaal niet. Dat wat zij voor de ander invulde, dat bleek vaak niet te kloppen. Het voelt voor Noor als een bevrijding en het geeft haar mee vertrouwen in zichzelf. Ze leert steeds meer op zichzelf te vertrouwen in plaats van op anderen.

De loyalist

"In twijfel zit de intelligentie,
niet in zekerheid"

7

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 7

“Als ik 24/7 mezelf en de waarneembare wereld om me heen begrijp, dan kan ik zelfredzaam zijn en hoef ik niet afhankelijk te zijn van anderen, of van de subjectieve, emotionele wereld.”

Type 7: Jan-Joost (70 jaar)

Primaire drijfveer: ‘Vrijheid door Plezier’

De enthousiasteling

“De deur van het geluk gaat naar binnen open”

Jan-Joost heeft een druk leven; hij werkt minstens 60 uur per week, ondanks dat hij de pensioenleeftijd al gepasseerd is. In zijn werk richt hij zich voornamelijk op het bestrijden van *climate disruption*; een serieus en zwaar onderwerp. Het misverstand over Type 7 bestaat vaak dat ze enkel van feest naar feest gaan en oppervlakkig zijn, maar dat is veel te simplistisch. Een type 7 kan zich prima met serieuze en belangrijke zaken bezighouden. Voor Jan-Joost is het plezierig om zich hierin te verdiepen. Hij is enorm gedreven en vindt het een voorrecht om zich hiervoor in te zetten. Het brengt hem in contact met inspirerende mensen, hij draagt bij aan grote projecten en zijn energie lijkt onuitputtelijk als het gaat om de strijd tegen klimaatverandering.

Jan-Joost' agenda is altijd overvol; vaak plant hij afspraken te dicht op elkaar of zelfs tegelijkertijd. Afhankelijk van zijn voorkeur voor een afspraak, annuleert hij de andere of arriveert hij veel te laat. Maar dankzij zijn sympathieke karakter slaagt hij erin de persoon met wie hij een afspraak heeft laten wachten, een goed gevoel te geven. Vol enthousiasme deelt hij de details van het boeiende gesprek dat hij zojuist heeft gehad, waardoor de ander begrijpt waarom hij niet eerder kon komen. Jan-Joost bezit een charmante en enthousiaste uitstraling, waarmee hij mensen gemakkelijk voor zich weet te winnen.

In zijn bedrijf had Jan-Joost het zo ingericht dat hij zich kan concentreren op de taken die hem plezier brengen, terwijl hij minder aangename zaken zoals personeelszaken en administratie aan anderen overlaat. Zelfs als hij taken moet uitvoeren die hij minder leuk vindt, zal hij onbewust manieren vinden om binnen die taken vrijheid te creëren, bijvoorbeeld door ze steeds uit te stellen. Hij gruwet van formele aangelegenheden en vermijdt ze het liefst. Als hij in een formele rol ‘gedrukt’ wordt, zal hij die rol vaak met charmante grapjes aankleden, om het wat luchtiger te maken. Als enthousiast persoon richt hij zich graag op het positieve. Jan-Joost heeft een talent om anderen op te vrolijken en te enthousiasmeren.

Zijn commitment is soms laag, want hij blijft betrokken zolang het leuk is. Hij haakt gemakkelijk af als de situatie minder aantrekkelijk wordt., hij kan fladderen en dit maakt hem ongrijpbaar. Hij houdt zijn opties open en vult zijn dagen met activiteiten die hij het leukst vindt. Op kantoor is hij soms letterlijk onvindbaar; terwijl iemand hem achtervolgt met een document dat bekeken moet worden, is hij alweer vertrokken en belooft hij het later op de dag te doen. Dit kan frustrerend zijn voor zijn omgeving, vooral voor meer gestructureerde types.

Jan -Joost heeft jaren samengewerkt met een Type 3 . Deze 3 kon vanuit zijn eigen strategische inzichten en doelgerichtheid goed inspelen op Jan-Joost' behoeften. Zo tikte die collega de mails voor Jan-Joost, zodat die alleen nog maar op ‘verzenden’ hoefde te drukken. Collega Type 3 had die mails nodig omdat die zouden bijdragen aan het succes. En Jan-Joost was het daarmee eens, maar vond het niet leuk die mails helemaal uit te werken, dus hij was blij met het voorwerk van De 3. Het had weinig zin om Jan-Joost aan te spreken op zijn verantwoordelijkheden; hij liet hem doen waar hij goed in was en wat hij leuk vond; netwerken. En zo waren ze beiden blij met de samenwerking. Toch bleven ze ieder ‘vastzitten’ in hun eigen type en nu ze weten dat ze een Type 7 en Type 3 zijn, zien ze waar ze elkaar versterken, En ze zien nu waar ze elkaar juist *niet* op een hoger niveau brengen, waardoor sommige zaken in het bedrijf ook echt mis zijn gegaan. Waardevolle inzichten waar ze nu mee verder kunnen ondernemen.

Jan-Joost zal als Type 7 alles aan doen om pijn te vermijden. Voor hem betekent pijn alles wat het plezier bederft. Hij streeft naar vrijheid en genot en gruwet van ‘moeten’ en zwaarte. Dat maakt dat hij liefst wegblijft van ‘zwarte gesprekken’ en dat verwijt kreeg hij de laatste jaren van zijn kinderen en partner. Omdat hij die verbinding wél heel belangrijk vindt, leert hij nu (met begeleiding) meer te voelen en niet alles te rationaliseren. Hoe pijnlijk het soms ook is, het brengt hem in fijnere verbinding brengt met zijn partner en kinderen. Dus door de pijn toe te laten krijgt hij meer van hetgeen hij verlangt; plezier en verbinding!

8

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 8

"Als ik 24/7 op mezelf vertrouw en geen invloed van anderen toelaat, dan sta ik in mijn kracht. Dan hoef ik mijn eigen kwetsbaarheid niet onder ogen te komen en dan is de wereld veilig voor mij."

De uitdager

"Om je kwetsbaar te durven voelen, moet je sterk zijn"

Type 8: Venna (26 jaar)

Primaire drijfveer: 'Sterk door Controle'

Een Type 8 streeft er onbewust naar om situaties te vermijden die energie kosten en zich te richten op wat energie geeft. Venna deelt deze eigenschap. Men hoort haar vaak dingen zeggen als "dat kan ik" en "dat doe ik wel even", alsof het geen enkele moeite kost. Ze vindt het lekker om haar eigen energie en kracht te voelen. Ze zoekt onbewust de grenzen van haar kunnen op, en wanneer ze slaagt, geeft dat haar een gevoel van kracht en voldoening. Opgevoed door hardwerkende ouders, heeft ze altijd gedacht dat hard werken een vanzelfsprekendheid was. Hoewel haar zusje - een Type 6 - ook hard werkt, doet zij dit om aan verwachtingen te voldoen en het goed te doen voor anderen, terwijl Venna een andere drijfveer heeft. Gedrag is uitwisselbaar, drijfveren niet. Venna werkt hard om te bewijzen dat ze alles aankan en controle heeft.

Ze vermijdt zwakte en voelt zich graag *in control*. Vaak neemt ze het voortouw, toont daadkracht en neemt verantwoordelijkheid. Toen ze ging samenwonen met haar zusje, regelde ze meteen het internetabonnement, de energievoorziening, enzovoort, zonder erom gevraagd te worden, in de veronderstelling dat wat zij geregeld had ook prima was voor de ander. Haar zusje volgt graag, dus dit verliep vlot. Echter, alle verantwoordelijkheid komt uiteindelijk op haar schouders terecht. Hoewel dit natuurlijk aanvoelt voor Venna, aangezien ze weet dat ze het aankan, kan het soms ook te veel worden in combinatie met werk en andere verplichtingen. Wanneer ze zich kwetsbaar voelt, gebruikt ze automatisch haar coping mechanisme: ze ontkent het.

Wanneer iets of iemand Venna uit haar kracht haalt, ontkent ze dat. Volgens Venna kosten negatieve gevoelens energie en maken ze je zwak. Dus blijft ze het liefst bij zulke situaties weg en doet alsof alles goed gaat ("Nee hoor, het gaat nog wel, ik kan het nog prima aan"). Door zichzelf vaak te overvragen en haar draagkracht te overschatten, kan ze uiteindelijk toch vastlopen. Dan realiseert ze zich hoe vermoeit ze is, dat ze te veel heeft gedaan en te lang is doorgedaan. Op dat moment trekt ze zich terug en laadt ze op. Ze doet dingen die haar energie geven, zoals knuffelen met haar katten, haar favoriete serie kijken, en tijd alleen doorbrengen zonder anderen om haar heen.

Anderen weten vaak niet dat Venna zich moe of slecht voelt, omdat ze hen niet toelaat. Dit kan haar soms eenzaam laten voelen, maar zelfs dat ontkent ze: "Ik geniet juist van mijn tijd alleen." Voor haar betekent alleen zijn en zelf weer oprabbelen uit een moeilijke situatie dat ze opnieuw bevestigd wordt in haar vermogen om alles zelf aan te kunnen.

Dankzij coaching leert Venna echter dat niet alle mensen onbetrouwbaar zijn en dat het delen van haar emoties niet automatisch betekent dat ze de controle verliest. Ze leert om hulp te aanvaarden en haar gevoelens meer te uiten. Het is, net als voor ieder mens die een stapje buiten de comfortzone zet, spannend om te oefenen. Venna deelt nu bewust vaker haar gevoelens en krijgt positieve reacties. Mensen maken haar niet genadeloos af; in plaats daarvan tonen ze begrip en bieden ze steun. Haar onbewuste overtuiging dat "als je je gevoelens toont, mensen misbruik van je maken" wordt langzaam bijgesteld naar "als je je gevoelens deelt, krijg je meer echte verbinding met mensen waar je om geeft, en dat voelt veilig."

Ze is nu beter in staat om haar grenzen te stellen, zowel voor zichzelf als voor anderen, en ze behandelt zichzelf steeds milder. Hierdoor kan ze haar energie beter behouden. Deze veranderingen geven Venna juist meer kracht, omdat ze nu eerder rust neemt wanneer dat nodig is, wat voorkomt dat ze zichzelf voortdurend overbelast. Zo blijft ze juist sterker. Venna is goed op weg om haar overtuigingen bij te stellen, waardoor ze steeds meer bereikt van wat ze echt wil: een krachtigere versie van zichzelf en meer verbinding met anderen.

9

De onbewuste overlevingsstrategie van Type 9

"Als ik 24/7 de rust en harmonie bewaar en mij bescheiden opstel en tevreden ben, dan veroorzaak ik geen conflicten en hoef ik mijn eigen onrust niet te ervaren."

Type 9: Noah (15 jaar)

Primaire drijfveer: 'Rust door Harmonie'

De vreedestichter

"Vanaf morgen zal ik mijn besluiten niet meer uitstellen"

Noah streeft ernaar om zich rustig en tevreden te voelen, en hoe bereikt hij dat? Door ervoor te zorgen dat de wereld om hem heen stabiel en harmonieus is, zonder gedoe. Hij cultiveert zijn eigen tevredenheid en vermijdt conflicten, waardoor hij geen onrust veroorzaakt. Als anderen ruzie krijgen en het relevant is voor Noah, grijpt hij in. Hij probeert te sussen, relativeert en streeft naar de-escalatie: "Laten we het gezellig houden, jongens."

Als iets er niet toe doet, en Noah het dus niet belangrijk vindt, neemt hij afstand. Hij draagt in ieder geval niet bij aan onrust en gedoe en doet onbewust alles om de vrede te bewaren. Een van zijn tactieken is, onbewust, dingen als onbelangrijk te beschouwen. Hij probeert vooral zijn eigen mening en zichzelf als onbelangrijk te presenteren.

Als iets hem interesseert, als het zijn passie is, dan komt er een golf van energie vrij en komt hij in actie. Maar als hij geen zin heeft, vindt Noah het moeilijk om zich ergens toe te zetten. Dan stelt hij het uit. Dat doen we allemaal wel eens, maar Noah stelt vooral uit omdat hij *onbewust* bang is voor de mogelijke onrust die het aangaan van iets met zich mee kan brengen. Hij aarzelt om actie te ondernemen, omdat elke handeling een reactie kan uitlokken, en op alles wat hij doet, kan iemand reageren.

Noah kan bijvoorbeeld traag reageren op berichten in WhatsApp. Als er in een groep chat een discussie ontstaat over iets als "wat voor thema willen jullie voor het klassenfeest?", houdt hij zich eerst stil. Hij hoopt dat de situatie zich vanzelf oplost. Voor Noah maakt het niet echt uit wat het thema is. Hij vindt vooral belangrijk dat iedereen het naar de zin heeft, dat het gezellig is en dat de sfeer goed is.

Voor de gevoelige 9 kan elke vorm van onenigheid en discussie al snel als ruzie aanvoelen. Noah heeft dit gevoel vaak ervaren, zelfs als zijn ouders gewoon aan het discussiëren waren. Van binnen voelt Noah zich dan erg onrustig. Hij heeft wel degelijk sterke meningen en kan goed contact maken met zijn woede. Maar hij uit deze emotie zelden direct tegen de persoon waarop het gericht is. In plaats daarvan ventileert hij het bij mensen waarbij hij zich veilig voelt.

Type 9 kan stilvallen en bijna onzichtbaar worden. Noah vermijdt confrontaties en vertoont eerder passief-agressief gedrag. Hij zal bijvoorbeeld gaan vertragen; hij zal niet direct de confrontatie aangaan. Op de vraag 'hoe merken mensen dat je boos bent?' antwoordt hij: "Als ik boos ben, ben ik echt boos! Dan loop ik weg en geef ik wel een bepaalde blik, zodat ze weten dat ik het er niet mee eens ben." Het aangaan van het gesprek en zich duidelijk uitspreken, voelt gauw confronterend voor Noah.

Op de rugbyvereniging, hield hij zijn gedachten voor zich, ook al zag hij duidelijk wat er misging op het veld. Achteraf klaagde hij thuis over het slechte positieospel van zijn teamgenoten. Wat maakt het dat hij op zo'n moment zwijgt? Hij denkt 'laat maar' en 'een ander zegt al wat, dus ik zeg even niks'. Hij wil geen onrust veroorzaken. Een onbewuste overtuiging van een Type 9 is dan ook: *'het uiten van mijn mening kan tot confrontatie leiden.'*

Noahs gebruikelijke manier om ermee om te gaan, is het te verdoven; hij bagatelliseert het meteen weer, door te denken: "Ach, laat maar, het doet er niet echt toe." Maar ondertussen...

Samen hebben we besproken dat Noah bewust zijn gedachten inschakelt ("koppie aan"). Ik heb hem aangemoedigd om eens te proberen om iemand een aanwijzing te geven. Hij moest echt een drempel over en tot zijn verbazing en blijdschap kwam hij terug met het verhaal dat zijn teamgenoten luisterden naar hem! Sindsdien neemt hij vaker het voortouw. Juist omdat hij vriendelijk is en conflicten vermijdt, waarden zijn teamgenoten zijn manier van communiceren. Ook zijn trainer vindt zijn communicatiestijl fijn; er hoeft niet geschreeuwd te worden om duidelijk te zijn. Ze zien ook dat zijn inzicht en aanwijzingen tot betere prestaties leiden, dus zijn ze blij met zijn bijdrage. Hij is nu vaak de aanvoerder tijdens wedstrijden. Deze bewustwording heeft hem enorm geholpen. En juist omdat hij zo jong is kan dit hem enorm helpen in zijn verdere leven!