



De typen Een en Twee kunnen allebei hoge normen en waarden hebben. Daardoor kunnen zij allebei perfectionistisch en kritisch zijn én anderen willen helpen. Het verschil is dat het perfectionisme en criticisme van de Een voortkomt uit een ethisch normbesef (dit hoort niet, zo moet het of dit is niet correct) en bij de Twee het meer te maken heeft met de eis helpend en zorgend te moeten zijn. De Twee weet daardoor 'wat goed is voor de ander' en is vooral kritisch over het contact en of hij wel voldoende heeft gedaan voor de ander. Ofwel: meer kritisch over zijn 'identiteit' dan over het 'goed of perfect' genoeg hebben gedaan. Wanneer een type Twee een kritische ouder heeft gehad, dan kan hij ook uitermate kritisch zijn naar anderen en lijken op een Type Eèn.

1. Als je zou móeten kiezen, wat vind je dan belangrijker:

1. Dat iets goed en correct is? Of:
2. Dat je nodig gevonden wordt?

2. Over je eigen mening, wat herken je meer?

1. Ik heb een sterke mening en maak deze kenbaar aan de ander.
2. Ik kan krachtig met een eigen mening starten maar het vervolgens kleiner maken om het contact met de ander te behouden.

3. Waar ben je in eerste instantie op gericht:

1. Wat goed en fout is, hoe het hoort? Of:
2. Op de behoeften van anderen en wat jij daarin kunt betekenen?

4. Als mensen moeite met je hebben, is dat eerder omdat:

1. Je kritisch bent en de ander het gevoel heeft 'nooit' iets goed te doen? Of:
2. Omdat je weet wat goed is voor de ander en je daardoor dominant overkomt?

5. Als je zou móeten kiezen, wat is eigenlijk je ideaal:

1. Het juiste doen en een goed voorbeeld zijn voor anderen? Of:
2. Belangrijk zijn en daarmee geliefd?

6. Waartoe ben jij eerder geneigd?

1. De kritische ouderrol aan te nemen ('Dit is niet goed')? Of:
2. Om de Voedende/Zorgende Ouderrol aan te nemen ('Dit heb jij nodig' of 'dit moet je doen')?

7. Wat is belangrijker Voor je:

1. Je taken goed volbrengen? Of:
2. Aardig gevonden worden?

8. Waarin herken je je meer?

1. Ik ben perfectionistisch en gedetailleerd en krijg daardoor taken soms niet af
2. Ik laat me afleiden door vragen van anderen en krijg daardoor taken soms niet af

9. Welke emoties heb je vaker:

1. Frustratie en irritatie? Of:
2. Verdriet en je niet gewaardeerd voelen?

10. In welke rol herken je je meer:

1. De rol van verbeteraar? Of:
2. De rol van helper?