



De typen Een en Vier kunnen allebei kritisch, perfectionistisch en idealistisch zijn. Ze kunnen dramatiseren en zichzelf speciaal vinden. Het verschil is dat de Een zich laat leiden door normen en waarden en de Vier door zijn gevoelens. De Vier is daarbij meer relatiegericht en verbindend en de Een meer taakgericht en afstandelijk.

1. Waarin herken je je meer?

- Ik vergeet mezelf voor het goede doel.
- 4· Ik vergeet nooit wat ik vanbinnen voel en verlang.

2. Vind je het belangrijker dat:

- Dingen gaan zoals ze horen te gaan? Of:
- 4· Het juist anders verloopt, in de hoop dat het iets bijzonders oplevert?

3. Als je je verdrietig voelt op je werk:

- Hou je dat dan voor jezelf? Of:
- 4· Laat je dit merken aan anderen?

4. Hoe is het contact met je eigen behoeften?

- Deze zijn 'Ondergeschikt aan mijn taken en datgene wat ik moet doen.
- 4· Ik ervaar sterk mijn eigen behoeften en verlangens en volg die ook als het mogelijk is.

5. Wat doe je bij thuiskomst van je werk als je een rotdag hebt gehad? 1

- Ik doe eerst wat moet gebeuren en onderdruk mijn gevoelens.
- 4· Ik kan niet om mijn gevoelens heen; die zijn bepalend voor wat ik ga doen.

6. Ben je perfectionistisch omdat:

- Je vooral bang bent om niet te voldoen, niet de goede, perfecte mens te zijn?
- 4· Ben je vooral bang dat anderen je niet als verfijnd, kunstzinnig of maakvol zien?

7. Als je zou móeten kiezen, wat is belangrijker voor jou:

- Je taken goed volbrengen? Of:
- 4· Je gevoelens voelen?

8. Wat is méér van toepassing:

- Het juiste doen? Of:
- 4· Originaliteit?

9. Welke emotie ken je meer:

- Boosheid? Of:
- 4· Bedroefdheid?

10. Over je omgang met emoties:

- Ben je emotioneel gelijkmatig? Of:
- 4· Leef je met veel pieken en dalen?