



De typen Een en Zes kunnen beiden perfectionistisch, angstig en kritisch zijn en twijfelen aan zichzelf. Het verschil is dat de angst en twijfel van de Een te maken heeft met niet voldoen aan de eisen die hij zichzelf stelt of waaraan hij meent te moeten voldoen. Dus de Een is bang niet te voldoen aan het perfecte ideaal, terwijl de angst van de Zes te maken heeft met wantrouwen in zichzelf en angst voor veroordeling van de ander.

1. Als je zou móeten kiezen:

- 1. Ga je meer op je eigen oordeel af? Of:
- 6. Ben je twijfelend?

2. Waar gaat je focus méér naar uit?

- 1. Ik let op fouten en wat verbeterd kan worden.
- 6. Ik let op wat er mis of verkeerd kan gaan.

3. Als iemand het niet met je eens is:

- 1. Vind je dat jij het bij het rechte eind hebt en hou je vast aan je mening? Of:
- 6. Twijfel je aan jezelf of je het wel juist ziet?

4. In je communicatie ben je:

- 1. Eerder stellig, stevig en correct formulerend? Of:
- 6. Eerder volgend, voorzichtiger en aftastend?

5. Bij het oplossen van een probleem:

- 1. Weet je hoe dat moet gebeuren (stellig)? Of:
- 6. Wil je checken of jouw oplossing oké is?

6. Wat herken je?

- 1. Mijn geweten is een goede gids.
- 6. Ik weet het nooit helemaal zeker.

7. Als iemand kritisch op je is, waar ben je eerder toe geneigd?

- 1. Ondanks dat ik bang ben dat ik het fout gedaan heb, blijf ik uiterlijk kalm. Maar vanbinnen ben ik verontwaardigd en denk ik: het klopt niet.
- 6. Ik ben bang iets fout gedaan te hebben en ik verdedig en of verontschuldig me.

8. Mijn twijfel heeft te maken met de angst:

- 1. Om niet het goede en het juiste te doen, niet te voldoen aan de hoge maatstaf die ik mezelf opleg? Of:
- 6. Om de verkeerde beslissing te nemen en veroordeeld te worden?

9. Wat ben je eerder geneigd om te denken bij fouten?

- 1. Het komt wel weer goed als ik hard werk.
- 6. In rampscenario's: wat kan er misgaan, wat kan de ander over mij denken?

10. Wat herken je méér?

- Ik heb een duidelijke mening en snel een oordeel over hoe het zit (hoewel ik dit niet altijd direct uit).
- 6. Meestal heb ik geen duidelijke mening en moet ik er over na denken.