



De typen Twee en Vier zijn beiden gevoelig en kunnen emotioneel reageren. Ze kunnen kritisch en perfectionistisch zijn en zich speciaal voelen. Het verschil is dat de Twee zich speciaal voelt vanwege zijn inlevingsvermogen, bijzondere gaven en helpende kwaliteiten; de Vier voelt zich speciaal vanwege zijn originaliteit, authenticiteit, sensitiviteit *en/of* maatschappijkritische instelling.

1. Als je zou móeten kiezen:

- 2. Vind je het belangrijk dat de ander jou nodig heeft en word je graag gezien als iemand die aan anderen denkt en ze helpt? Of:
- 4. Vind je het belangrijk dat de ander jou bijzonder vindt en word je graag gezien als authentiek?

2. Als je aandacht is gericht op de gevoelens van anderen:

- 2. Kun je dan je eigen gevoelens en behoeften vergeten? Of:
- 4. Verlies je je eigen gevoelens en behoeften niet uit het oog en blijf je van jezelf bewust?

3. Ben je doorgaans meer gericht op:

- 2. De buitenwereld en gevoelens en behoeften van de ander? Of:
- 4. Je binnenwereld, om eigen (soms) heftige emoties een plek te geven?

4. Wat herken je meer?

- 2. Ik heb soms wisselende emoties, van boosheid tot opgewektheid.
- 4. Ik herken sterk wisselende emoties, van depressieve gevoelens tot opgewektheid.

5. Waar word je gelukkig van?

- 2. Gezien worden door wat je doet voor anderen? Of
- 4. Gezien worden om de bijzondere persoonlijkheid die je uit straalt?

6. Als je meevoelt met de ander:

- 2. Heb je dan eerder de neiging om de ander te gaan helpen? Of:
- 4. Ben je geneigd vooral mee te leven en je te identificeren met het gevoel van de ander?

7. Iemand stelt je een hulpvraag. Wat is je reactie:

- 2. Ben je vanuit een automatische reactie direct geneigd om daaraan te voldoen? Of:
- 4. Wil je de ander graag helpen, maar is je stemming bepalend en maak je een bewuste keuze op basis van je gevoel?

8. Wat herken je sterker:

- 2. Het ongevraagd hulp geven? Of
- 4. Het ongevraagd gevoelens uitpluizen?

9. Wat herken je meer?

- 2. Ik wil belangrijk zijn voor anderen.
- 4. Ik wil speciaal zijn.

10. Als mensen moeite met je hebben, is dat eerder vanwege:

- 2. Je dominantie en stellig weten wat goed is voor de ander? Of:
- 4. Omdat je alles te intens voelt, alle gevoelens wilt uitpluizen en je snel gekwetst voelt.