



De typen Twee en Vijf kunnen op elkaar lijken omdat ze hun gevoelens onderdrukken en gevoelig zijn voor de eisen van anderen. Het verschil is dat de Twee aardig gevonden wil worden en zich afstemt op de behoeften van de ander, terwijl de Vijf zijn onafhankelijkheid waarborgt, zijn eigen gang gaat en de behoeften van de ander daaraan ondergeschikt maakt.

1. Hoe reageer je als er regelmatig een beroep op je wordt gedaan?

- 2. Ik voel me daar doorgaans goed bij, ook al heb ik het druk.
- 5. Ik voel me geclaimd en trek me daarvan terug.

2. Waar krijg je meer energie van:

- 2. Samen met mensen zijn en kunnen bijstaan? Of:
- 5. Alleen zijn en iets kunnen uitzoeken?

3. Stel: je hebt een vrije middag en de burens, met wie het contact erg belangrijk voor je is, vragen of je hun kinderen van en naar het voetbalveld kunt brengen. Wat doe je?

- 2. Ik ben geneigd om automatisch 'ja' te zeggen en kan dan achteraf spijt hebben van deze actie.
- 5. Ik ben geneigd om automatisch 'nee' te zeggen. En daar krijg ik geen spijt van.

4. Wat herken je méér?

- 2. Hulpvaardigheid is belangrijk voor me.
- 5. Onafhankelijkheid is belangrijk voor me.

5. Als je het moeilijk vindt om 'nee' te zeggen is dat dan eerder omdat:

- 2. Je bang bent niet aardig gevonden te worden? Of:
- 5. Omdat je conflicten en moeilijk gedoe wilt vermijden?

6. Waar geef je de voorkeur aan? Je tijd besteden aan:

- 2. Contacten met anderen? Of:
- 5. Dingen uitzoeken en informatie opdoen?

7. Wat herken je?

- 2. Ik ben meer emotioneel.
- 5. Ik ben meer rationeel.

8. Waarin herken je je meer?

- 2. Het is makkelijk voor mij om te geven.
- 5. Ik geef van nature niet zo snel en ben er ook niet zo mee bezig.

9. Wat herken je?

- 2. Ik kan me makkelijk verplaatsen in de gevoelens van anderen.
- 5. Ik ben niet zo sterk bezig met de gevoelens van anderen en blijf liever bij mezelf.

10. Ben je geneigd:

- 2. Je aan te passen aan de ander? Of:
- 5. Je juist niet aan te passen aan de ander?