



De typen Twee en Acht zijn beiden energiek, krachtig, hebben moeite om zich kwetsbaar op te stellen en zijn helpend naar anderen. De Acht is hierin meer beschermend en de Twee meer zorgend. Bij overmatig helpen zoekt de Twee zelfwaardering en liefde en de Acht helpt omdat hij zichzelf als de 'grote en sterke' ervaart en de kracht bezit om te helpen.

1. Wat herken je?

- 2. Ik pas me doorgaans aan anderen aan.
- 8. Anderen passen zich doorgaans aan mij aan.

2. Kom je op voor anderen:

- 2. Omdat de ander je nodig heeft en je graag iets voor anderen wil betekenen? Of:
- 8. Omdat je moeilijk tegen onrecht kan en jij de kracht hebt het op je te nemen?

3. Wat herken je?

- 2. Ik geef iemand makkelijk complimenten.
- 8. Ik geef niet snel complimenten: het is toch zo ook wel duidelijk?

4. Wat is toepasselijker?

- 2. Ik vind het belangrijk wat anderen over me zeggen.
- 8. Het maakt me niet altijd uit wat anderen over me zeggen.

5. In je communicatie:

- 2. Hou je rekening met gevoelens van anderen en hou je jezelf in? Of:
- 8. Zeg je wat je wilt zeggen, ook als je het lastig vindt?

6. Tijdens een conflict:

- 2. Kan je je laten meeslepen door gevoelens en vind je het soms moeilijk om bij je eigen standpunten te blijven? Of:
- 8. Blijf je bij je eigen overtuigingen en standvastig in je standpunten?

7. Wat herken je?

- 2. Ik vind het moeilijk om boos te worden op anderen.
- 8. Ik kan best boos worden op anderen.

8. Hoe ga je om met aangeven van je grenzen:

- 2. Kan je moeilijk nee zeggen en houd je rekening met de ander? Of:
- 8. Zeg je makkelijker nee en zit je er niet zo mee?

9. Iemand heeft je gevraagd om te helpen, maar je bent het niet eens met de manier waarop de persoon geholpen wil worden. Waartoe ben je meer geneigd:

- 2. Gericht blijven op de relatie en de behoeften van de ander en gaan helpen? Of:
- 8. Uitleggen dat jouw manier beter is en deze doorvoeren?

10. Ben je in contact met anderen:

- 2. Toegankelijk en open? Of:
- 8. Beheerst, in controle en afwachtend?