



De typen Vier en Zeven kunnen allebei opgewekt en optimistisch zijn. Ze worden aangetrokken tot iets bijzonders, zijn allergisch voor saaiheid en alledaagsheid en kunnen zich 'onrustig' voelen wanneer ze pijn of nare gevoelens ervaren bij de ander. Vieren worden onrustig omdat ze de pijn van de ander te intens voelen en dat niet zomaar kunnen loslaten. Zevens omdat de pijn van de ander hen uit balans brengt: zij willen weg van de nare gevoelens en gaan snel over op een leuker onderwerp of activiteit.

1. Als iemand bij je komt die verdrietig is, wat is méér je neiging?

- 4- Ik ga in op zijn verdriet en de onderliggende pijn.
- 7- Ik probeer de persoon op te vrolijken en te helpen door met oplossingen en suggesties te komen.

2. Dat wat je ervaart en wat je overkomt in je leven:

- 4- Kun je daar lang mee bezig zijn en in opgaan? Of:
- 7- Ga je alweer snel over op het volgende?

3. Wat herken je?

- 4- Ik heb perioden waarin ik de zwaarte van het leven ernstig kan voelen, wat me somber maakt.
- 7- Ik ben optimistisch ingesteld en zie snel de mooie kant van het leven.

4. Ben je iemand die:

- 4- Heftige emoties en pijn makkelijk toelaat? Of:
- 7- Iemand die juist de nadruk legt op plezierige gevoelens en ervaringen?

5. In contact met anderen:

- 4- Kan ik goed luisteren, wil ik de verbinding voelen en spreek ik makkelijk over gevoelens? Of:
- 7- Ben ik snel afgeleid en heb ik moeite om te luisteren. Ik praat makkelijker over leuke en positieve ervaringen dan wat ik voel?

6. Wat herken je?

- 4- Ik ga de confrontatie aan met pijn en teleurstelling in mijn leven.
- 7- Ik vermijd liever pijn en teleurstelling.

7. Wat doe je als je op een feestje bent en je vindt het saai worden?

- 4- Ik kan me naar en alleen voelen en daarom eerder vertrekken.
- 7- Ik laat mijn stemming niet beïnvloeden: ik ga er zelf wat van maken óf ik vertrek naar een andere leukere activiteit.

8. Wat doe je als je het gevoel hebt dat je iets tekort komt?

- 4- Ik vergelijk mezelf met anderen, kan een beetje jaloers worden, voel me down en blijf daar een tijdje in hangen.
- 7- Ik ga er op uit en iets ondernemen.

9. Wat herken je?

- 4- Ik heb soms het gevoel er niet bij te horen.
- 7- Ik ben iemand die er altijd wel bij hoort en zich makkelijk voegt.

10. Als je iets niet afmaakt, komt dat dan eerder omdat:

- 4· Je je door je gevoelens laat leiden? Of:
- 7· Omdat andere plannen of projecten nóg leuker zijn?