



De typen Vier en Acht kunnen allebei tegendraads en direct zijn, krachtig en emotioneel. Ze kunnen gevoelens heftig ervaren en dramatiseren óf juist onder controle houden door zich afhoudend op te stellen van anderen. De Vier houdt gevoelens onder controle uit angst om 'zichtbaar' te worden en door de mand te vallen; de Acht om zich niet kwetsbaar op te stellen en de controle over de situatie te houden.

1. Wat herken je? Bij tegenslag:

- 4. Kan ik me terneergeslagen voelen en in dat gevoel blijven hangen.
- 8. Herstel ik me snel en kom tot actie.

2. Wat vind je belangrijker:

- 4. Je gevoelens voelen? Of:
- 8. Je gevoelens onderdrukken?

3. Stel, je wordt aangesproken op een ernstige fout. Wat is je eerste neiging:

- 4. Je voelt je enorm akelig, je gaat bij jezelf te rade en je onder zoekt de fout? Of:
- 8. Je wordt boos en kijkt wat de rol van anderen is geweest?

4. Wat past meer bij je:

- 4. Bijzonder en authentiek zijn? Of:
- 8. Sterk en bepalend zijn?

5. Wat is meer je stijl van communiceren:

- 4. Open en rekening houdend met gevoelens van anderen? Of:
- 8. Direct en onafhankelijk zeggen wat jij wilt?

6. Hoe ga je om met boosheid?

- 4. Boosheid uiten vind ik moeilijk, het verstoort de relatie.
- 8. Ik wil boosheid direct kwijt, en dat is oké.

7. Als je ruzie hebt gehad:

- 4. Blijf je er dan lang mee rondlopen? Of:
- 8. Is de lucht snel geklaard?

8. Als mensen moeite met je hebben, is dat omdat:

- 4. Je te intens voelt en gevoelens wilt uitpluizen? Of:
- 8. Omdat je dominant bent en je kwetsbaarheid niet laat zien?

9. Als je iemand ontmoet, wat is je neiging?

- 4. Ik zoek contact en intimiteit.
- 8. Ik hou meer afstand totdat ik zeker weet dat ik het 'onder controle heb'.

10. Wat gebeurt er als iemand op je afdeling niet kan komen werken omdat 'zij het niet aankan'?

- 4. Ik vind het naar voor haar en ik sta stil bij haar gevoelens en wat er aan de hand is.
- 8. Ik toon begrip, maar uiteindelijk denk ik wel: als ze het niet aankan kan ze beter wat anders gaan doen, want dan is dit niet de goede plek.