



HET GROTE BOEK VOL

PERSOON

LIJKHEIDS

TESTEN

25



**EENVOUDIGE TESTEN OM JE
WARE AARD TE ONTHULLEN**



HAULWEN NICHOLAS

INHOUD

Maak kennis met Haulwen	4
Introductie	5
Geschiedenis & context	6
Zo doe je de testen	11
De testen	12
1. Ben je introvert of extrovert?	12
2. Wat is jouw kleurpersoonlijkheid?	18
3. Wat is jouw conflicttype?	22
4. Wat voor astronaut ben jij?	26
5. Wat is jouw communicatievoorkeur?	32
6. Ben je neurotisch of stabiel?	38
7. Ben je eerlijk tegenover jezelf?	42
8. Ben jij spontaan of een planner?	48
9. Wat is jouw emotionele intelligentie?	54
10. Ben jij een leider of een volger?	58
11. Hoe ga jij om met geld?	64
12. Ben jij een psychopaat?	70
13. Wat is jouw stresstype?	74
14. Ben jij een optimist of een pessimist?	78
15. Wat is jouw krachtdier?	84
16. Wat is jouw creatieve stijl?	90
17. Hoe sta jij tegenover regels?	94
18. Welk type empaat ben jij?	98
19. Wat is jouw rol binnen je familie?	102
20. Wat moet ik met mijn leven?	108
21. Wat is de taal van jouw liefde?	112
22. Welk sterrenbeeld hoort bij jouw persoonlijkheid?	118
23. Wat is jouw kernarchetype?	124
24. Wat is voor jou de perfecte work-out?	130
25. Hoe zelfbewust ben jij?	136
En nu?	140
Bronnen	142
Index	143
Credits	144

MAAK KENNIS MET HAULWEN

Terwijl ik dit boek aan het schrijven was, kwam ik op social media een post tegen over mijn Myers Briggs®-persoonlijkheidstype en over hoe dit type mensen communiceert. Bij het lezen ervan ging er een lampje branden en zei ik tegen mezelf: "Zie je, ik ben niet de enige." Ik stuurde het artikel door naar mijn man en hij was het met me eens: "Ja, je voldoet aan alle kenmerken." Zoals gewoonlijk vond hij het grappig dat ik dit soort bevestiging zocht. Ik las de reacties van andere mensen met hetzelfde 'type' als ik. Zij schreven dat ze dezelfde dingen deden als ik en dat gaf me het gevoel dat ik ergens bij hoorde, dat ik misschien niet zo gek was als ik dacht. Het artikel vertelde me niets wat ik nog niet over mezelf wist, maar het gaf me de bevestiging dat ik niet de enige ben die zo handelt en daardoor beseft ik weer dat het prima is om te zijn zoals ik ben. Ik hoef niet te verbergen wie ik ben om te voldoen aan de maatschappelijke normen. En dat is wat ik zo leuk vind aan persoonlijkheidstypen: ze vertellen je niet dat je heel iemand anders bent dan je dacht. Ze bevestigen 'wie je bent', zodat je jezelf kunt accepteren. En dat is fijn, zeker in een wereld waarin er steeds vaker iets van je wordt verwacht wat je simpelweg niet bent. Tijdens het werken aan dit boek kon ik mijn passie voor en interesse in persoonlijkheidstypen gebruiken die ik al sinds mijn schooltijd heb. Vroeger maakte ik de testen in tijdschriften om erachter te komen of ik paranormaal begaafd was en wat voor persoonlijkheid ik zou hebben op basis van mijn oogkleur. Ik voelde me altijd een vreemdeling, een buitenstaander die toekeek in een wereld waar ik met moeite mee kon communiceren. En hoewel ik nooit mijn best heb gedaan om erbij te horen, was het prettig om met anderen in contact te komen en het gevoel te hebben ergens bij te horen. Dankzij persoonlijkheidstesten ben ik mezelf beter gaan begrijpen en ben ik dichterbij mezelf gekomen. Het heeft me geholpen om weer in balans te komen en beter om te gaan met stress, uitputting, angsten en gezondheidsklachten. Van persoonlijkheidstesten leerde ik dat ik continu buiten mijn natuurlijke voorkeuren handelde. Ik laadde mezelf niet op zoals ik dat het beste kon doen en kreeg een burn-out. Ik kreeg de

diagnose chronischevermoeidheidssyndroom/ME. Vanaf het moment dat ik mezelf heb teruggevonden, is mijn leven drastisch veranderd. Ik weet nu wat me uitput, ik weet wat ik graag doe en op welk moment, en daardoor voel ik me levendiger dan ik me ooit heb gevoeld. Het heeft me niets geleerd wat ik nog niet wist, maar het herinnerde me er wel opnieuw aan. In een wereld waarin we continu een ander masker opzetten, is het goed om even een stapje terug te doen en alle maskers af te zetten. Om even op te laden en onszelf te zijn. Ik help anderen graag om weer in contact te komen met wie ze echt zijn via coaching in midden- en kleinbedrijven of door middel van (online) individuele coaching. Persoonlijkheidstesten zullen me altijd blijven fascineren en ik vind het geweldig om over nieuwe testen te lezen, zowel over grappige nieuwe testen op internet als over nieuwe technieken die voor organisaties worden ontwikkeld. Ik weet ook wel dat sommige van deze testen wat minder toegankelijk zijn en dat het in het begin moeilijk is om te bepalen wat je met de testresultaten moet doen, maar daarom hoop ik dat dit boek een leuke en toegankelijke introductie zal zijn. Als je over een bepaald onderwerp meer wilt weten, kun je achterin een bronnenlijst vinden met tips om verder te lezen.

Iedere dag word ik opnieuw herinnerd aan wat ik leuk vind en iedere dag word ik herinnerd aan de krachten en ontwikkelingsmogelijkheden van mijn persoonlijkheid. Ik blijf persoonlijkheidstesten gebruiken om te groeien en mezelf te ontwikkelen. Hierdoor word ik steeds herinnerd aan mijn voorkeuren, aan hoe ik mezelf het beste kan opladen, hoe ik mezelf kan ontwikkelen en hoe ik mijn comfortzone kan laten groeien. Daarom hoop ik dat je dit boek met plezier zult lezen. Het is bedoeld als een introductie op dit soort testen, maar dan op een ontspannen en makkelijk te begrijpen manier. Je kunt de testen ook gebruiken om het ijs te breken met mensen die je nog niet kent of ze samen met familie en vrienden maken. Zo blijft het leuk en leer je ondertussen misschien wel iets over jezelf wat je eigenlijk wel wist, maar waar je nooit zo bij stil had gestaan.

INTRODUCTIE

Persoonlijkheidstesten. Je houdt ervan of je hebt er een hekel aan. Maar zelfs als je tot de laatste groep behoort, vind je ze soms stiekem toch wel interessant. Misschien doe je weleens een test zonder het aan iemand te vertellen en is dat de reden dat je dit boek leest ...

Wat vinden we zo fascinerend aan persoonlijkheidstesten? Social media en tijdschriften staan vol met grappige testen die je samen met familie of vrienden kunt maken. Maar waarom doe je eraan mee? Waarom wil je weten welke kleur je bent? Of je een empaat bent? Bij welke afdeling je op Zweinstein zou zitten? Wat jouw ideale plek is om te wonen? Wat jouw krachtdier is? Of je een leider of een volger bent?

Vaak zien we de testen in tijdschriften en op social media als luchtig vermaak, hoewel we diep vanbinnen toch wel op zoek zijn naar bepaalde dingen:

Bevestiging: Sommigen zoeken naar bevestiging van hun gedrag of de manier waarop ze denken of zich voelen. Door op papier te hebben dat dit 'type' zich op een bepaalde manier gedraagt, voelen ze zich 'normaal' en daardoor kunnen ze eerlijker (of juist minder eerlijk) laten zien wie ze zijn.

Zelfontdekking: Anderen willen graag iets nieuws over zichzelf leren, maar als we eerlijk zijn, zullen de meesten van jullie door zo'n test alleen maar herinnerd worden aan jullie karaktereigenschappen. Je ontdekt niet zo snel iets wat je nog niet wist. Het gaat dus eigenlijk meer om herontdekking dan om zelfontdekking. Soms vergeet je je eigen krachten en je eigen zwaktes even. Een test kan je hieraan helpen herinneren, waardoor je weer op zoek kunt naar manieren om te blijven leren en groeien.

Onze groep zoeken: Mensen verlangen van nature naar een plek waar ze thuishoren. Steeds meer mensen werken over de hele wereld, in hun eentje vanuit huis, buiten de lokale gemeenschap en met weinig interactie met anderen. Daardoor kan het leven soms eenzaam voelen. Via dit soort

testen kun je jouw 'groep' vinden en krijg je het gevoel dat je toch ergens bij hoort in een wereld waarin je je misschien een buitenstaander voelt. Of je wilt gewoon graag onderdeel zijn van een groep gelijkgezinde individuen, een band met hen opbouwen en je veilig voelen.

Anderen begrijpen: Het kan ook zijn dat je je graag wilt kunnen inleven in de mensen om je heen, dat je hun standpunten wilt begrijpen en beter met hen wilt leren communiceren. Hoewel een minderheid dit inzicht ook zal gebruiken om anderen te manipuleren, willen de meeste mensen zich alleen maar kunnen verplaatsen in de mensen om hen heen en laten zien dat ze meeleven met hun situatie.

Categorisatie: Voor sommigen is het leven makkelijker als ze anderen in categorieën kunnen indelen. Je kunt dan bepaalde 'aannamen' doen over anderen omdat zij een bepaald type zijn en op die manier met hen omgaan. Niemand is echter 100% van de tijd zijn eigen 'type', dus deze methode werkt niet vlekkeloos.

Steeds meer organisaties gebruiken persoonlijkheidstesten. Op het werk doe je misschien wel voor het eerst een uitgebreide persoonlijkheidstest. Managers gebruiken deze testen om teams samen te stellen, conflicten op te lossen en de communicatie te verbeteren. In sommige bedrijven worden de testen ook gebruikt tijdens de sollicitatieprocedure. Natuurlijk moeten we er rekening mee houden dat deze testen slechts een momentopname zijn en als mensen proberen om het gewenste antwoord te geven in plaats van eerlijk en open te antwoorden, helpen ze daar zichzelf en het bedrijf natuurlijk niet mee. Maar als de testen op de juiste manier worden ingezet, vormen ze een goede methode om individuen en bedrijven te helpen om te leren en te groeien.

Wat de reden ook is dat je deze testen doet, de meesten van jullie zullen ze gebruiken als een leuk hulpmiddel om vrienden en familie te leren kennen en om zichzelf beter te begrijpen. En dat is het doel van dit boek. Veel plezier.

GESCHIEDENIS EN CONTEXT

We zien persoonlijkheidstesten misschien al snel als een manier om mensen in een hokje te plaatsen. Dat is iets wat we graag doen in onze samenleving: we proberen mensen in te delen op basis van hun sociale status, hun intelligentie, hun functie of het soort auto waar ze in rijden. Soms is het makkelijker om ervan uit te gaan dat alle mensen die aan bepaalde kenmerken voldoen zich op een bepaalde manier gedragen dan om iedere persoon als individu te beschouwen.

Daarom is het belangrijk om persoonlijkheidstesten in hun context te plaatsen. Ze geven namelijk een voorkeur weer, zoals we met schrijven een voorkeur hebben voor onze linker- of rechterhand. Als we een blessure aan deze voorkeurshand krijgen, kunnen we nog steeds met onze andere hand schrijven. Na een tijdje kunnen we met deze niet-voorkeurshand uiteindelijk net zo goed schrijven als met onze voorkeurshand. Hetzelfde geldt voor persoonlijkheidskenmerken. We hebben bepaalde kenmerken die ons meer liggen. Deze hebben onze voorkeur, maar we kunnen 'leren' om andere voorkeuren te gebruiken en zo meer in balans komen. Dit betekent dat we kunnen groeien, veranderen en onszelf ontwikkelen, maar uiteindelijk hebben we allemaal voorkeurskenmerken waarbij we ons het meest op ons gemak voelen. Er zijn natuurlijk gevallen waarin deze voorkeuren leiden tot een persoonlijkheidsstoornis, omdat iemands voorkeuren niet maatschappelijk geaccepteerd worden, maar over het algemeen laten onze persoonlijkheidskenmerken slechts bepaalde voorkeuren zien, die we, als we dat willen, kunnen ontwikkelen en waarvoor we ook nieuwe vaardigheden kunnen aanleren.

De afgelopen honderd jaar zijn er talloze onderzoeken gedaan naar de menselijke geest. Dit onderzoek blijft zich ontwikkelen, maar persoonlijkheidstesten zijn voor veel mensen nog steeds een fascinerend onderwerp.

We zagen dit al bij de oude Grieken toen Hippocrates zijn theorie van de vier lichaamssappen ontwikkelde. Deze theorie wordt vandaag de dag soms nog steeds gebruikt. Volgens de theorie van Hippocrates bestaat het menselijk lichaam uit vier lichaamssappen, die hij 'humores' noemde. In een gezond mens zijn deze vier sappen in een perfect evenwicht. De humores (en hun bijbehorende karakters) zijn: bloed (optimistisch), gele gal (prikkelbaar), zwarte gal (depressief) en slijm (kalm). Shakespeare gebruikte deze humores om de karakters van de personages in zijn toneelstukken uit te werken.

Andere manieren om persoonlijkheden te profileren zijn bijvoorbeeld gekoppeld aan astrologische symbolen of krachtdieren. Dit zijn eeuwenoude tradities, maar als je er met een moderne blik naar kijkt, zie je dat het eigenlijk gewoon manieren zijn om het menselijk gedrag te typeren. Er is sindsdien veel onderzoek gedaan naar de menselijke persoonlijkheid, dus laten we eerst eens kijken wat we precies bedoelen met persoonlijkheid.

Wat is persoonlijkheid?

'Persoonlijkheid' is een term die verwijst naar verschillende elementen van iemands karakter. Meestal gaat het om het complete menselijke gedrag: mentaal, emotioneel, sociaal, fysiek en spiritueel. Er wordt soms ook gesuggereerd dat bepaalde aspecten van het individu onzichtbaar en ongrijpbaar zijn.

Mensen zijn complexe wezens die ernaar verlangen om orde te scheppen in alles om ons heen, daarvoor willen we ook mensen kunnen definiëren. Psychologen proberen continu om mensen te definiëren en te categoriseren. Begrijpen waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen en waarom we allemaal uniek zijn, is nog steeds iets waar veel onderzoek naar wordt gedaan. Er wordt bijvoorbeeld vaak gekeken naar het verschil tussen mensen met en zonder pathologische

neigingen. Wat zouden we zonder alle spannende thrillers over het psychologisch gedrag van criminelen moeten?

Psychologen doen een poging om menselijk gedrag te voorspellen, zodat ze ook de toekomstige gevolgen kunnen voorspellen. Dit kan nuttig zijn in allerlei domeinen, zoals het werk, de sport, het omgaan met crises en post-traumatische stress, de opvoeding en het onderwijs. Door inzicht in de persoonlijkheid van mensen hopen psychologen de omgeving te kunnen controleren en veranderen, om zo voor verandering in de persoonlijkheid te zorgen.

Er zijn verschillende theorieën die hier definities aan proberen te geven, maar als we kijken naar het begrip van de menselijke persoonlijkheid, zijn er twee wetenschappers om wie we niet heen kunnen: Sigmund Freud en Carl Jung.

Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856-1939) was een Oostenrijkse neuroloog en de grondlegger van de psychoanalyse. Volgens zijn theorie kan de enkele laag van de onbewuste geest in drie onderdelen worden verdeeld. Die onderdelen zijn de id, het ego en het superego.

- De id is gewoonlijk al bij de geboorte aanwezig en staat voor de instinctieve drijfveren die iemand heeft.
- Het ego begint zich te ontwikkelen bij de geboorte. Dit onderdeel controleert de id om zich aan te passen aan veranderingen die plaatsvinden in de buitenwereld. Zo wordt er gedurende het leven een balans gecreëerd tussen het superego en de id.
- Het superego is een onderdeel dat zich pas begint te ontwikkelen als iemand zo'n zes jaar oud is. Dit onderdeel controleert de id en wordt meestal gekoppeld aan de morele waarden en het geweten.

De theorie is veel te uitgebreid om hier volledig

te beschrijven, maar kort gezegd stelde Freud vast dat gebeurtenissen in onze omgeving tot conflicten tussen deze drie onderdelen van onze geest (id, ego en superego) kunnen leiden. Zo'n conflict is meestal een rechtstreeks resultaat van gedrag in reactie op de wereld om ons heen. Soms leiden deze conflicten tot veranderingen in de persoonlijkheid omdat iemand zich ontwikkelt en leert omgaan met de gebeurtenissen.

Volgens de theorie van Freud zijn er vijf fasen in de persoonlijke ontwikkeling: van de geboorte tot één jaar, van één tot drie jaar, van drie tot zes jaar, van zes jaar tot de puberteit en vervolgens de puberteit. Tijdens elk van deze fasen ontwikkelt de persoonlijkheid van een kind zich, wat uiteindelijk leidt tot volwassen gedrag en de vorming van de algemene persoonlijkheid. Uitdagingen tijdens deze fasen kunnen een positieve of negatieve invloed op de persoonlijke ontwikkeling hebben.

Dit is een versimpelde weergave van zijn theorie, maar hopelijk krijg je er zo een idee van.

Carl Jung

Carl Jung (1875-1961) was een Zwitserse psycholoog en psychiater, en de grondlegger van de analytische psychologie.

Net als Freud dacht hij na over de onbewuste geest en de persoonlijkheid. Hij had echter een andere benadering, want hij ging ervan uit dat het onbewuste uit twee lagen bestond in plaats van uit één laag.

De eerste laag noemde Jung het persoonlijk onbewuste. Dit is ongeveer hetzelfde als hoe Freud het onbewuste zag. Hierin zit volgens Jung het materiaal uit iemands leven dat in zijn bewustzijn zit, maar dat onderdrukt of vergeten is. Dit onderdeel staat naast het ego en onder het bewustzijn.

De tweede laag was volgens Jung een dieperliggende laag, het collectief onbewuste. Simpel gezegd is het collectief onbewuste een opslag van geheugensporen die we hebben geërfd uit ons verleden en die we delen met alle mensen. Jung noemde deze geheugensporen

'archetypen', die de persoonlijkheid beïnvloeden. Archetypen zijn geen herinneringen aan daadwerkelijke persoonlijke ervaringen, maar het zijn emotioneel geladen beelden en gedachten die een universele betekenis hebben. Deze archetypische beelden en ideeën komen vaak naar voren in dromen en manifesteren zich in het culturele gebruik van symbolen in kunst, literatuur en religie. Volgens Jung bevat iemands geest een onbewust gedeelte dat door alle mensen wordt gedeeld. Dit gedeelte ontwikkelt zich in de loop der tijd en wordt van generatie op generatie overgedragen.

Wat heeft dit te maken met persoonlijkheidstesten?

Bedenk maar eens hoe we – beïnvloed door onze maatschappelijke verwachtingen – reageren op bepaalde beelden, zoals dat van de verzorgende moeder. Door culturele, lokale en maatschappelijke verwachtingen reageren we op een bepaalde manier op deze, en andere, externe beelden. Deze 'archetypische' symbolen hebben door verschillende generaties heen en door de belangrijke rol in ons dagelijks leven een bepaalde status gekregen. We nemen de lokale rollen en normen over die horen bij het samenleven met andere mensen, en daardoor wordt onze persoonlijke ontwikkeling beïnvloed. Je kunt waarschijnlijk zo allerlei symbolen en rollen opnoemen die van invloed zijn op de manier waarop jij reageert op de wereld.

De theorie van Jung beschreef meer aspecten van de persoonlijkheid, zoals:

- De animus en anima, die het mannelijke of vrouwelijke aspect vertegenwoordigen.
- De schaduw, die voor de duistere en meer primitieve kant van de persoonlijkheid staat.
- Het zelf, dat ervoor zorgt dat iemand alle andere aspecten kan harmoniseren en zijn individuele natuur kan laten zien.

Jung stelde ook vast dat het menselijk gedrag bepaalde basispatronen volgt, die de natuurlijke voorkeur van die persoon worden (zoals de voorkeur voor met links of rechts schrijven, waar we het al eerder over hadden). Het voorkeursgedrag wordt langzaam een gewoonte en leidt tot voorspelbare persoonlijkheidskenmerken. Hij beschreef deze patronen als:

- **Introversie**, waarbij de energie naar binnen is gericht.
- **Extraversie**, waarbij de energie naar buiten is gericht.

Van hieruit ontwikkelde hij vier verschillende functies:

- **Denken**: mensen met deze voorkeur denken vaak logisch na en stellen vragen.
- **Voelen**: mensen met deze voorkeur nemen een beslissing op basis van een waardeoordeel, bijvoorbeeld of ze iets prettig vinden of niet.
- **Gewaarworden**: mensen met deze voorkeur vertrouwen op hun zintuigen. Ze beoordelen de wereld op hoe dingen eruitzien, hoe woorden klinken, enzovoort.
- **Intuïtie**: mensen met deze voorkeur zijn zich bewust van mogelijkheden. Ze bekijken de verdere gevolgen waar ze zich niet bewust van worden via hun zintuigen.

Iedereen zou volgens Jung een voorkeur hebben voor een van deze functies en dat bepaalt vervolgens hoe iemand reageert op een bepaalde ervaring. Opvoeding en maatschappelijke omstandigheden zouden ervoor zorgen dat iemand een andere nadruk legt op elk van deze vier functies. In combinatie met de psychische houdingen van extraversie en introversie leidt deze theorie tot acht verschillende psychologische typen:

- **Extravert denken**: dit type laat zich leiden door rationeel denken en logica. Deze mensen geloven dat

hun visie op de wereld de juiste is. Ze houden van orde en feiten.

- **Introvert denken**: dit type is meer geïnteresseerd in de innerlijke ideeënwereld dan in de externe wereld met feiten. Ze formuleren continu theorieën over van alles en trekken deze dan weer in twijfel.
- **Extravert voelen**: dit type is redelijk conventioneel en houdt zich bezig met persoonlijk succes. Deze mensen kunnen goed met andere mensen omgaan en passen goed in een groep leeftijdsgenoten.
- **Introvert voelen**: dit type kan afwezig en in zichzelf gekeerd lijken. Deze mensen genieten van rust en stilte, ze kunnen wat gereserveerd overkomen.
- **Extravert gewaarworden**: dit type is geïnteresseerd in de objecten en gewaarwordingen in de buitenwereld. Deze mensen accepteren de wereld zoals deze is en genieten van het leven.
- **Introvert gewaarworden**: dit type is gericht op meegemaakte gewaarwordingen en kan soms buiten de echte wereld lijken te staan. Deze mensen hebben moeite om zichzelf uit te drukken.
- **Extravert intuïtief**: dit type raakt snel verveeld en onderzoekt graag nieuwe ideeën. Deze mensen vertrouwen op hun intuïtie bij het maken van beslissingen of het vormen van een oordeel.
- **Introvert intuïtief**: dit type houdt zich bezig met de mystieke wereld van dromen, visioenen en hun collectieve onbewuste. Deze mensen hechten waarde aan hun dagdromen en fantasieën.

Als we kijken naar de vele persoonlijkheidstesten die al zijn ontwikkeld, kunnen we goed zien hoe deze zich verhouden tot het werk van Freud, maar zeker tot het werk van Jung. Daarbij merkte Jung zelf al op dat mensen maar zelden helemaal bij één type horen en dat persoonlijkheidstypen complexer zijn omdat mensen ook andere functies (hulpfuncties) en schaduwpersoonlijkheden hebben, die niet altijd meteen

duidelijk zijn. Hij benadrukte dat alle mensen veranderlijke en dynamische wezens zijn en dat de typen slechts voorkeuren zijn die zich gedurende het leven ontwikkelen.

De 'big five'

Veel psychologen hebben deze theorieën verder uitgewerkt, veel te veel om hier uitgebreid op in te gaan. Eén belangrijke theorie die van grote invloed is geweest op de moderne persoonlijkheidstesten is het Five Factor Model, beter bekend als de 'big five'-persoonlijkheidskenmerken.

Deze theorie ontstond met het onderzoek van D.W. Fiske in 1949 en is jarenlang geanalyseerd en ontwikkeld door vele onderzoekers, zoals Ernest Tupes en Raymond Christal in 1961 en J.M. Digman in 1990, en vervolgens verder uitgewerkt door Lewis Goldberg, Paul Costa Jr. en Robert R. McCrae. Dit zijn slechts een paar wetenschappers die hier de afgelopen decennia aan hebben gewerkt.

De 'big five' zijn brede categorieën persoonlijkheidskenmerken en hoewel er veel is geschreven over dit Five Factor Model van persoonlijkheid zijn de onderzoekers het niet altijd eens over de exacte labels die aan elk van de categorieën hangen.

Elk van de vijf persoonlijkheidsfactoren staat voor een bereik tussen twee extremen. Extraversie staat bijvoorbeeld voor het continuüm tussen extreme extraversie en extreme introversie. In werkelijkheid bevinden de meeste mensen zich ergens tussen de twee uiteinden van iedere dimensie. De vijf categorieën worden meestal als volgt omschreven:

Openheid – Verbeelding en inzicht. Mensen die hoog scoren op deze karaktertrek hebben vaak veel interesses. Ze zijn nieuwsgierig naar de wereld, leren graag nieuwe dingen en beleven graag nieuwe ervaringen.

Ordelijkheid – Bedachtzaam, zelfdiscipline en doelgericht gedrag. Mensen die hoog scoren op deze karaktertrek zijn vaak georganiseerd en letten op de

details.

Extraversie – Energiek, sociaal, praatgraag, assertief en met veel emotionele expressie. Mensen die hoog scoren op deze karaktertrek zijn vaak hartelijk en halen energie uit sociale activiteiten. Bij andere mensen voelen ze zich energiek en enthousiast.

Inschikkelijkheid – Vertrouwen, altruïsme, vriendelijkheid, genegenheid. Mensen die hoog scoren op deze karaktertrek zijn behulpzaam en empathisch.

Neuroticisme – Verdrietig, humeurig en emotioneel instabiel. Mensen die hoog scoren op deze karaktertrek hebben vaak last van stemmingswisselingen, angst en verdriet, en ze zijn soms snel geïrriteerd. Mensen die laag scoren op deze karaktereigenschap zijn vaak stabiel en emotioneel krachtiger.

Deze vijf persoonlijkheidstrekken worden als universeel beschouwd en kunnen worden gebruikt voor veel verschillende culturen. Uit onderzoek komt ook naar voren dat deze eigenschappen mogelijk een biologische oorsprong hebben en dat ze bij het evolutieproces van de mens horen. Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan binnen dit domein van de psychologie.

We kunnen dus concluderen dat Sigmund Freud en Carl Jung een vergelijkbaar perspectief op de menselijke persoonlijkheid hadden. Ze oarmden allebei het feit dat de onbewuste geest een belangrijke rol speelt bij de persoonlijke ontwikkeling. Wel werden ze allebei door hun achtergronden beïnvloed en daardoor verschilde hun visie ook voor een groot deel. Bovendien moet worden opgemerkt dat de verschillen tussen hun theorieën en praktische toepassingen van groot belang zijn geweest binnen de psychologie. Ze hebben daarmee invloed uitgeoefend op het ontstaan van de 'big five'-persoonlijkheidskenmerken en andere theorieën, waarvan we er een aantal in de rest van dit boek zullen tegenkomen. Denk hierbij aan het NLP-communicatiemodel, Myers Briggs® en Insights®, om maar een paar van de bekendste theorieën te noemen.

ZO DOE JE DE TESTEN

Lees bij elke test op de volgende pagina's de introductie en bekijk vervolgens de vragen. Onthoud dat er geen goede en foute antwoorden zijn. Denk niet te lang na over de vragen, kies gewoon het antwoord dat het meest bij je past. Noteer je antwoorden in het boek of op een apart stukje papier, ga vervolgens naar de pagina met de antwoorden en tel je score op om je resultaat af te lezen. Bij test nummer 5 staat uitgelegd hoe je de vragen moet beantwoorden, voor alle andere testen zijn er twee manieren waarop de test kan zijn opgebouwd:

- **Met cijfers:** bij de resultaten staat steeds een cijfer naast de letters van de antwoorden. Tel alle cijfers van jouw antwoorden bij elkaar op om je resultaat af te lezen.
- **Met symbolen:** bij de resultaten staat steeds een symbool naast de letters van de antwoorden. Tel de symbolen bij jouw antwoorden om achter je resultaat te komen.

Wat nu als je uitkomt op twee of meer persoonlijkheidsvoorkeuren? En waarom kun je op twee verschillende resultaten uitkomen als je de test twee keer doet? Maak je geen zorgen en vergeet niet:

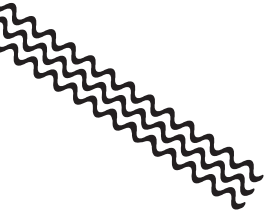
- Lees in het eerste geval beide persoonlijkheidsvoorkeuren en bepaal welke het best bij jou past. Jij kent jezelf het best, deze testen zijn alleen bedoeld om je aan bepaalde eigenschappen te herinneren.
- Waar en wanneer heb je de test gedaan? Was je ontspannen? Heb je eerlijk antwoord gegeven? Als je hier niet zeker van bent, neem dan even pauze en maak de test nog eens.

Voor meer informatie kun je de bronnenlijst op pagina 142 raadplegen.

BEN JE INTROVERT OF EXTROVERT?

Of je introvert of extravert bent, heeft niets te maken met hoe druk of hoe rustig je bent. Het is eerder een indicatie voor waar je energie uit haalt. Inzicht hierin kan je helpen herkennen waar je energie van krijgt en wat je dus juist beter niet kunt doen of waar je vermoeid van raakt. Deze kennis kan op alle vlakken handig zijn, om beslissingen te nemen en je energie op de juiste manier in te zetten.





Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)[®]

MEER INFORMATIE

Deze test is geïnspireerd op de Myers-Briggs[®]-indicator. De Myers-Briggs[®]-indeling is gebaseerd op de theorieën van de psycholoog Carl Jung, maar is verder ontwikkeld door het moeder-en-dochter-duo Katharine Briggs en Isabel Briggs-Myers. Samen ontwikkelden ze een systeem dat acht persoonlijkheidsvoorkeuren en zestien persoonlijkheidstypen omschrijft. Ze wilden de ideeën van Jung omzetten in een eenvoudig te begrijpen kader en benadrukken dat er geen 'goede' en 'slechte' persoonlijkheidstypen bestaan. Voor Isabel Myers werd de ontwikkeling van de Myers-Briggs[®]-vragenlijst, het vervolgonderzoek en de verfijning van de theorie haar levenswerk. Ze beschouwde het als haar missie om mensen hun verschil ten opzichte van andere mensen te laten inzetten om betere beslissingen te nemen in hun leven. De vier typedimensies die het moeder-en-dochter-duo ontwikkelden, zijn:

1. Extraversie of introversie: je voorkeur voor waar je je focus of energie vandaan haalt.
2. Waarnemend of intuïtief: je voorkeur voor het soort informatie dat je verzamelt en betrouwbaar vindt.
3. Denkend of voelend: je voorkeur bij het nemen van beslissingen.
4. Oordelend of gewaarwordend: je voorkeur voor de interactie met de wereld om je heen.

Voor meer informatie over Myers-Briggs[®] kun je de bronnenlijst op pagina 142 raadplegen.



Vraag 1

Welke work-out doe je het liefst aan het einde van een drukke dag?

- a. In je eentje een rustige wandeling door de natuur maken.
- b. Meteen naar de sportschool gaan voor een intensieve work-out.
- c. Naar de sportschool gaan, met muziek in je oren, en vervolgens een beetje kletsen met bekenden als je daar zin in hebt.

Vraag 2

Hoe vier je een bijzondere gelegenheid het liefst?

- a. Een etentje met een kleine groep vrienden of familie.
- b. Thuis lekker eten, in je eentje of met je partner of een goede vriend(in).
- c. Een groot feest met iedereen die je kent.

Vraag 3

Je bent gevraagd om een grote conferentie of een groot evenement bij te wonen. Hoe voel je je daarbij?

- a. Je hebt er zin in, je houdt van de drukte en de interactie met nieuwe mensen.
- b. Het hangt van het evenement af, maar als je af en toe ook de rust kunt opzoeken, kan het best leuk zijn.
- c. Je ziet ertegenop en hoopt stiekem dat je een goede reden vindt om af te zeggen.

Vraag 4

Waar kunnen we jou vinden op een feestje?

- a. In de keuken of op een andere rustige plek waar je je handen uit de mouwen steekt.
- b. Midden in het feestgedruis, waar je met iedereen aan het kletsen bent.
- c. Op de dansvloer (waar je niet over koetjes en kalfjes hoeft te praten), met af en toe een uitstapje naar het toilet om even tot jezelf te komen.

Vraag 5

Je zit in een vergadering waarbij er een uitgebreide presentatie wordt gegeven over een nieuw proces. Er is gevraagd of iedereen in stilte wil luisteren. Pas aan het einde zullen jullie het nieuwe proces bespreken. Wat vind jij van deze aanpak?

- a. Het frustreert je, je bespreekt het nieuwe proces liever meteen tijdens de vergadering. In een omgeving waar weinig interactie mogelijk is, verlies jij te veel energie.
- b. Het hangt van het onderwerp en de presentator af, maar het kan best nuttig zijn om eerst te luisteren zonder hem of haar meteen in de rede te vallen.
- c. Deze werkwijze geeft jou de tijd om te luisteren en na te denken, zodat je je vragen kunt opschrijven en die meteen na afloop kunt stellen.

Vraag 6

Er wordt medegedeeld dat de individuele kantoren worden opgeheven en jullie naar een open kantooruimte zullen verhuizen samen met twee andere afdelingen. Hoe reageer jij?

- a. Je raakt in paniek. Achtergrondgeluid en prikkels werken voor jou afleidend. Je hebt een eigen ruimte nodig om je te concentreren en een rustige omgeving om goed na te denken.
- b. Zolang er rustige ruimtes zijn waar je je even kunt terugtrekken als dat nodig is, komt het wel goed. Soms is het juist goed om wat drukte om je heen te hebben.
- c. Je kunt niet wachten. Je vindt het vreselijk om in je eentje te moeten werken en mist de interactie met anderen. Je houdt wel van een levendige omgeving en wat achtergrondgeluid.

Vraag 7

Je bent gestrest en superdruk op het werk. Wat doe je om te ontspannen?

- a. Je plant een avondje uit met vrienden. Feesten tot in de vroege uurtjes zorgt er altijd wel voor dat je je beter voelt.
- b. Je gaat naar huis, trekt je pyjama aan en leest een boek of kijkt een volledig seizoen van je lievelingsserie.
- c. Je belt een vriend(in) en spreekt af om samen te eten. Vervolgens ga je vroeg naar huis om lekker op tijd je bed in te duiken.

Vraag 8

Je hebt net gehoord over een nieuw project. Wat doe jij?

- a. Je neemt het liefst even tijd voor jezelf om erover na te denken, voordat je terugkomt bij je collega's en er met de groep over praat.
- b. Je komt meteen in actie en begint met brainstormen. Problemen los jij het liefst samen met anderen op.
- c. Je neemt de tijd om na te denken over wat er precies nodig is. Je lost problemen het liefst in je eentje op.

Vraag 9

Reis je graag alleen naar je werk of carpool je liever?

- a. Ik reis graag met iemand samen zodat ik alvast de dag kan doorspreken of de dag na afloop kan evalueren. Ik houd niet van stilte, ik praat liever.
- b. Ik reis het liefst alleen, zodat ik alvast kan nadenken over de dag die komen gaat of juist reflecteren op wat ik die dag heb meegemaakt.
- c. Soms ben ik liever alleen, op andere dagen heb ik graag iemand om me heen. Ik houd van mijn rust, maar soms wil ik ook wel wat bespreken. Hierin zoek ik naar een balans.

Vraag 10

Je bent uitgenodigd voor een bruiloft waar je alleen de bruid en bruidegom kent, maar vanwege het grote aantal gasten kun je geen +1 meenemen. Hoe reageer jij?

- a. Je slaat de uitnodiging af. Zij zullen toch geen tijd voor je hebben en het is heel vermoeiend om de hele dag over koetjes en kalfjes te moeten praten.
- b. Je gaat, maar alleen overdag. Voor het feest 's avonds ben je alweer weg. Je gaat ervan uit dat ze je wel naast iemand zetten met wie je kunt praten.
- c. Je gaat, wat maakt het uit dat je niemand kent? Het is alleen maar leuk om nieuwe mensen te leren kennen. Je hebt er zin in.

Vraag 11

Je wordt uitgenodigd voor een borrel met collega's na het werk. Hoe reageer jij?

- a. Je gaat mee, drinkt één drankje en gaat dan naar huis. Het was een drukke dag.
- b. Je bent waarschijnlijk degene die de borrel heeft georganiseerd en ook degene die de rest op sleeptouw neemt van café naar café. Dit is de beste manier om te ontspannen aan het einde van de dag.
- c. Je slaat de uitnodiging beleefd af, je wilt liever even alleen zijn.

Vraag 12

Hoe ziet jouw ideale vakantie eruit?

- a. Een verlaten huisje aan zee, zonder burens en in volledige afzondering. Je gaat in je eentje of met je partner of een goede vriend(in).
- b. Een stedentrip met een groep vrienden. Jullie hebben allemaal een eigen kamer zodat je ook even tot jezelf kunt komen, maar jullie ondernemen genoeg samen.
- c. Een groepsreis met vrienden, vol activiteiten die jullie de hele dag samen ondernemen.

RESULTATEN:

V1 a ■, b +, c ▲	V4 a ■, b +, c ▲	V7 a +, b ■, c ▲	V10 a ■, b ▲, c +
V2 a ▲, b ■, c +	V5 a +, b ▲, c ■	V8 a ▲, b +, c ■	V11 a ▲, b +, c ■
V3 a +, b ▲, c ■	V6 a ■, b ▲, c +	V9 a +, b ■, c ▲	V12 a ■, b ▲, c +

VOORNAMELIJK ■ INTROVERT

Medelevend, gevoelig en eerlijk.

Je bent introvert. Dit betekent niet dat je verlegen bent, het betekent alleen dat je je energie uit je interne wereld haalt, die vol zit met ideeën en ervaringen. Jij laadt op door te reflecteren op je eigen gedachten, herinneringen en gevoelens. Hoewel je soms op jezelf en autonoom kan lijken, neem je heus wel het initiatief als je de situatie of het probleem belangrijk genoeg vindt. Je werkt ideeën uit door er goed over na te denken en in je hoofd uit te proberen wat voor jou goed werkt. Communiceren doe je het liefst schriftelijk (e-mail, sms en berichtenapps zijn voor jou gemaakt).

VOORNAMELIJK + EXTRAVERT

Je haalt bij voorkeur energie uit de wereld om je heen.

Je bent extravert. Dit betekent niet dat je een kuddedier bent, het betekent alleen dat je je energie het liefst op de wereld om je heen richt, waarbij mensen en activiteiten een grote rol spelen. Hoe ziet dit er dan uit? Je richt je energie naar buiten toe en krijgt energie van de actie die je onderneemt. Je haalt ook energie uit de interactie met anderen. Je bent gezellig en gericht op je omgeving. Ideeën werk je uit door te praten. Communiceren doe je het liefst 'live' of telefonisch, en liever niet via e-mail, brieven

of andere schriftelijke communicatiemiddelen. Ook leren doe je het liefst op deze manier: door het te doen en door erover te praten.

VOORNAMELIJK ▲ AMBIVERT

Bij voorkeur kies je voor een balans tussen energie uit je interne wereld en de wereld om je heen.

Je bent ambivert, dat wil zeggen dat je tussen extravert en introvert in zit. Veel mensen komen erachter dat ze ergens in het midden zitten en dat is prima. In de loop der jaren heb je mogelijk geleerd dat de wereld om je heen een extraverte wereld is en heb je je gedrag daarop aangepast. Dit kan onbewust zijn gebeurd, waarschijnlijk heb je het zelf niet eens door. Je weet wel dat je graag energie uit de buitenwereld haalt, maar dat je ook tijd nodig hebt om jezelf weer op te laden. Onze voorkeur voor extravertie en/of introvertie ontstaat in het begin van ons leven. Als we ouder worden, ontwikkelen we een balans in deze voorkeuren. Misschien heb je inmiddels een leeftijd bereikt waarop je jouw voorkeur voor extravertie en je niet-voorkeur voor introvertie in overeenstemming hebt gebracht, of andersom natuurlijk. We kunnen van elkaar leren. Geen van deze voorkeuren is beter dan de andere.