

Manodj Mahadew

# Het Persoonlijk Bewustzijn

**Leerboek der Bewustzijnswetenschappen  
(deel 2)**

Inzichten in  
de cognitieve psychologie,  
de neuropsychologie en  
de bewustzijnspsychologie



# Het Persoonlijk Bewustzijn

**Leerboek der Bewustzijnswetenschappen  
(deel 2)**

**Manodj Mahadew**

Schrijver: drs. Manodj Mahadew

Coverontwerp: BnB

ISBN: 9789402140675

© 2016 Manodj Mahadew

Uitgeverij Brave New Books

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie of welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur:

[info@bewustzijnswetenschappen.nl](mailto:info@bewustzijnswetenschappen.nl)

Met dank aan  
Neelakanth Mahadew  
voor zijn kritische vragen en opmerkingen  
en het nakijken van het manuscript.



# Index

Voorwoord 15

---

**Hoofdstuk 1** 17

**Persoonlijkheid (deel 1)**

*Karakter en houding*

---

**1.0 Inleiding** <sup>17</sup>

1.0.1 Definitie

1.0.2 Invloeden op de persoonlijkheidsvorming

**1.1 Persoonlijkheidstheorieën** <sup>18</sup>

1.1.1 De psychoanalytische theorie

1.1.1.1 Psychoanalytische theorie van Sigmund Freud

1.1.1.2 Psychoanalytische theorie van Carl Jung

1.1.1.3 Psychoanalytische theorie van de auteur

1.1.2 Constructtheorie

1.1.3 Trekkentheorie

1.1.3.1 Extraversie

1.1.3.2 Altruïsme

1.1.3.3 Consciëntieusheid

1.1.3.4 Neuroticisme

1.1.3.5 Openheid

## **1.2 Introversie en extraversie als persoonlijkheidsbepalende factor<sup>23</sup>**

- 1.2.1 Kenmerken van de extraverte houding
- 1.2.2 Kenmerken van de introverte houding
- 1.2.3 Extraversie versus introversie
- 1.2.4 De neurologische basis van de ingekeerde of uitgekeerde houding
  - 1.2.4.1 Extraversie
  - 1.2.4.2 Introversie

## **1.3 Geslachtsgebonden persoonlijkheid<sup>26</sup>**

- 1.3.1 Psychologische verschillen tussen mannen en vrouwen
  - 1.3.1.1 Fysiek
  - 1.3.1.2 Sociaal
- 1.3.2 Persoonlijheidsverschillen tussen mannen en vrouwen
  - 1.3.2.1 Stabiele mannen
  - 1.3.2.2 Vriendelijke vrouwen
- 1.3.3 Geheugen en intuïtie
- 1.3.4 IQ scores en ruimtelijke inzicht

## **1.4 Persoonlijheidsbepalende factoren<sup>28</sup>**

### **1.5 Subpersoonlijkheid<sup>30</sup>**

- 1.5.1 De transpersoonlijke psychologie
- 1.5.2 Kenmerken van subpersoonlijkheden
- 1.5.3 Subpersoonlijkheden en rollenspel
- 1.5.4 Enkele veel voorkomende subpersoonlijkheden
- 1.5.5 Zelfanalyse
- 1.5.6 Het Zelf en het ego

---

# Hoofdstuk 2

35

## Persoonlijkheid (deel 2)

### *Persoonlijheidsbepalende factoren*

---

## **2.0 Inleiding<sup>35</sup>**

### **2.1 Aandacht en concentratie<sup>36</sup>**

- 2.1.1 Aandacht als persoonlijkheidsbepalende factor
  - 2.1.1.1 Aandacht
  - 2.1.1.2 Concentratie



- 2.1.2 Aandacht en bewustzijn
  - 2.1.2.1 Bewuste aandacht
  - 2.1.2.2 Subliminale aandacht
  - 2.1.2.3 Aandacht zonder bewust te zijn van de handelingen
  - 2.1.2.4 Geen aandacht
- 2.1.3 Externe sensorische en interne mentale aandacht
  - 2.1.3.1 Externe aandacht
  - 2.1.3.2 Interne aandacht
- 2.1.4 Taak gerelateerde aandachtsvormen
  - 2.1.4.1 Concentratie: Taakgerichte selectieve aandacht
  - 2.1.4.2 Focus: Taakgerichte gespreide aandacht
- 2.1.5 Concentratievermogen
  - 2.1.5.1 Slecht concentratievermogen
  - 2.1.5.2 Verbetering van het concentratievermogen
- 2.1.6 Aandacht en cerebrale netwerken
  - 2.1.6.1 CEN netwerk
  - 2.1.6.2 DN netwerk
  - 2.1.6.3 SN netwerk

## 2.2 Behoeften en motivatie<sup>40</sup>

- 2.2.1 Behoeftte als persoonlijkheidsbepalende factor
- 2.2.2 Persoonlijke behoeften
- 2.2.3 De verschillende soorten persoonlijke behoeften
- 2.2.4 Motivatie
  - 2.2.4.1 Persoonlijkheid en motivatie
  - 2.2.4.2 De oorzaken en gedragsinvloeden van motivatie
  - 2.2.4.3 Kenmerken van motivatie
  - 2.2.4.4 De verschillende vormen van motivatie
  - 2.2.4.5 Het proces van motivatie

## 2.3 Waarden en Criteria<sup>45</sup>

- 2.3.1 Waarden
  - 2.3.1.1 Waarden als persoonlijkheidsbepalende factor
  - 2.3.1.2 Criteria

## 2.4 Identiteit<sup>44</sup>

- 2.4.1 Doel van identiteit
- 2.4.2 Identiteitsbepalende factoren
  - 2.4.2.1 Het zelfbeeld
  - 2.4.2.2 De eigenwaarde
  - 2.4.2.3 Het imago
- 2.4.3 Verschillende vormen van identiteit
  - 2.4.3.1 Sociale identiteit
  - 2.4.3.2 Culturele identiteit

- 2.4.3.3 Genetische identiteit
- 2.4.3.3 Politieke identiteit
- 2.4.3.5 Nationale identiteit
- 2.4.3.6 Religieuze identiteit

---

## Hoofdstuk 3

51

### Het denkwezen (deel 1)

#### *Denkpatronen*

---

- 3.0 Inleiding** <sup>51</sup>
- 3.1 Feiten op een rij ten aanzien van denkpatronen** <sup>52</sup>
- 3.2 Categorisering van denkpatronen** <sup>50</sup>
  - 3.2.1 Hoofdcategorieën en subcategorieën van denkpatronen
  - 3.2.2 Denkpatronen volgens de Neuro-Linguïstische Programmering
- 3.3 Categorie 1: Aandacht en motivatie** <sup>55</sup>
  - 3.3.1 Aandachtsrichting
  - 3.3.2 Interesse
  - 3.3.3 Referentiekader
  - 3.3.4 Drijfveer
  - 3.3.5 Oplading
- 3.4 Categorie 2: Zienwijze en Beleving** <sup>60</sup>
  - 3.4.1 Tijdsoriëntatie
  - 3.4.2 Invalshoek
  - 3.4.3 Flexibiliteit
  - 3.4.4 Richting
  - 3.4.5 Tijdsbestek
  - 3.4.6 Vergelijking

---

## Hoofdstuk 4

69

### Het denkwezen (deel 2)

#### *Denkpatronen*

---

- 4.1 Categorie 3: Activiteit** <sup>69</sup>
  - 4.1.1 Denkstrategie
  - 4.1.2 Planning

4.1.3 Werkstijl

## 4.2 Categorie 4: Informatieverwerking<sup>72</sup>

4.2.1 Waarneming

4.2.2 Informatieverwerking

4.2.3 Leerstijl

4.2.4 Besluitvorming

4.2.5 Overtuigingswijze

4.2.6 Reactie

---

# Hoofdstuk 5

83

Het denkwezen (deel 3)

*Gedachtepatronen*

---

## 5.0 Inleiding<sup>83</sup>

### 5.1 Inhoud van gedachtepatronen<sup>84</sup>

5.1.1 Overtuigingen

5.1.2 Verhalen

5.1.3 Drie irrationele basisgedachtepatronen

### 5.2 Irrationale gedachtepatronen<sup>85</sup>

### 5.3 Doorbreken van gedachtepatronen<sup>87</sup>

### 5.4 RET (Rationeel Emotieve Therapie)<sup>88</sup>

5.4.1 Theorie van RET

5.4.2 ABC-schema van RET

5.4.3 De vijf G model

5.4.4 Gedachtepatronen zijn veranderbaar

### 5.5 Gezonde en ongezonde negatieve emoties<sup>90</sup>

5.5.1 Gezonde negatieve emoties

5.5.2 Ongezonde negatieve emoties

5.5.3 Emotionele intelligentie: zelfcorrectie van een irrationele denkwijze

---

# Hoofdstuk 6

93

Vraag & Antwoord

---

## 6.1 De persoonlijkheid<sup>93</sup>

## 6.2 Het gevoelsleven<sup>95</sup>

- 6.3 Denkpatronen<sup>95</sup>
- 6.4 Aandacht<sup>103</sup>
- 6.5 Concentratie en flow<sup>105</sup>
- 6.6 Emotionele intelligentie<sup>106</sup>
- 6.7 De identiteit<sup>107</sup>
- 6.8 Het ego<sup>108</sup>
- 6.9 Persoonlijke waarden en criteria<sup>108</sup>

---

## Hoofdstuk 7

111

### Lijsten

- 
- 7.1 Persoonlijkheidseigenschappen en Karaktereigenschappen<sup>111</sup>
  - 7.2 Persoonlijke waarden<sup>121</sup>
  - 7.3 Denkpatronen, denkwijzen en houdingen<sup>124</sup>
  - 7.4 Veel voorkomende subpersoonlijkheden<sup>127</sup>

## INDEX

129

### Overzicht afbeeldingen

- Afbeelding 1 Extraversie* 24
- Afbeelding 2 Introversie* 24

### Overzicht schema's

- Schema 1 Karakter en temperament in relatie tot de persoonlijkheid* 18
- Schema 2 Persoonlijkheidsbepalende factoren* 29
- Schema 3 Het zelf en het ego* 34
  
- Schema 5 Motivatie versus demotivatie* 43
- Schema 6 De verschillende vormen van motivatie* 44
- Schema 7 De oorzaak en de gevolgen van motivatie* 45
- Schema 8 Categorisering van denkpatronen* 53
- Schema 9 De vier hoofdcategorieën en de 60 soorten denkpatronen* 54
- Schema 10 Aandachtsrichting* 55
- Schema 11 Interesse (1)* 56

<i>Schema 12 Interesse (2)</i>	57
<i>Schema 13 Referentiekader</i>	58
<i>Schema 14 Drijfveer</i>	59
<i>Schema 15 Oplading</i>	60
<i>Schema 16 Tijdsorientatie</i>	61
<i>Schema 17 Invalshoek</i>	62
<i>Schema 18 Flexibiliteit</i>	63
<i>Schema 19 Richting</i>	64
<i>Schema 20 Tijdsbestek</i>	65
<i>Schema 21 Vergelijking (1)</i>	66
<i>Schema 22 Vergelijking (2)</i>	67
<i>Schema 23 Denkstrategie</i>	70
<i>Schema 24 Planning</i>	71
<i>Schema 25 Werkstijl</i>	72
<i>Schema 26 Waarneming</i>	73
<i>Schema 27 Informatieverwerking (1)</i>	74
<i>Schema 28 Informatieverwerking (2)</i>	75
<i>Schema 29 Leerstijl (1)</i>	76
<i>Schema 30 Leerstijl (2)</i>	77
<i>Schema 31 Besluitvorming</i>	78
<i>Schema 32 Overtuigingsstrategie (1)</i>	79
<i>Schema 33 Overtuigingsstrategie (2)</i>	80
<i>Schema 34 Reactie</i>	81
<i>Schema 35 De vijf G-model</i>	90

