

INCLUSIE **MONITOR**



Voorbeeld Rapportage

8 mei 2023

Inleiding

Dit is de uitslag van jouw InclusieMonitor. Hierin staat beschreven wat jij belangrijk vindt, wat voor jou essentiële waarden zijn en waarom jij bepaalde keuzes maakt. Waar jij energie van krijgt, maar ook waar jij geen energie van krijgt of zelfs op stuk kunt lopen. Wat jouw interesse heeft, maar ook waaraan jij je kunt ergeren. Natuurlijk is het dan belangrijk dat jij weet waarom. Bijvoorbeeld vanwege principiële waarden, jouw persoonlijke overtuiging of omdat jij door eerdere ervaringen gevormd bent. En natuurlijk spelen karakter, maar ook jouw opvoeding en opleiding hierbij een belangrijke rol.

Met de uitslag van de InclusieMonitor ben je in staat om objectief en waardevrij jezelf te oriënteren en te reflecteren. Hierdoor ontstaat er bijvoorbeeld ruimte voor meer wederzijds begrip, maar ook ruimte om over soms zeer complexe of gevoelige onderwerpen met elkaar te spreken, zonder vooroordelen of anderen te veroordelen.

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall waar je gaat zie je gedrag. Gedrag is het geheel aan acties van de mens en bepaalt hoe we met situaties omgaan. Hierin kan er een onderscheid gemaakt worden tussen het zichtbare gedrag, zoals waar te nemen is door de omgeving, en het onzichtbare gedrag, zoals denken en voelen. In dit rapport wordt de werking van gedrag in kaart gebracht aan de hand van de DilemmaMethode. Binnen deze methode kijken we naar hoe gedrag tot stand komt vanuit vier onderdelen, namelijk het hoofd, het hart, de raderen en de voeten. Het is hierbij van belang dat er wordt gekeken naar de interactie tussen de onderdelen. In onderstaand diagram wordt dit verder toegelicht. In de InclusieMonitor ligt de focus op het hart, de raderen en de voeten.



HET HOOFD

Het hoofd: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jouw gedachten en overtuigingen zijn en welke prioriteiten jij stelt vanuit logica, ratio, gedachten en oordeelsvorming. Kortom, wat jij begrijpt, beredeneert, weet en wat voor jou feitelijk waar is.

HET HART

Het hart: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jij voelt, ervaart en aanvoelt en wat jou motiveert en energie oplevert. Maar ook wat jou energie kost, irriteert of afremt. Kortweg gezegd jouw intrinsieke motivatie.

DE RADEREN

De raderen: hiermee wordt duidelijk gemaakt wat jouw persoonlijke waarden zijn die bepalend zijn voor jouw gedrag. Deze worden in kaart gebracht met behulp van de InclusieWaarden.

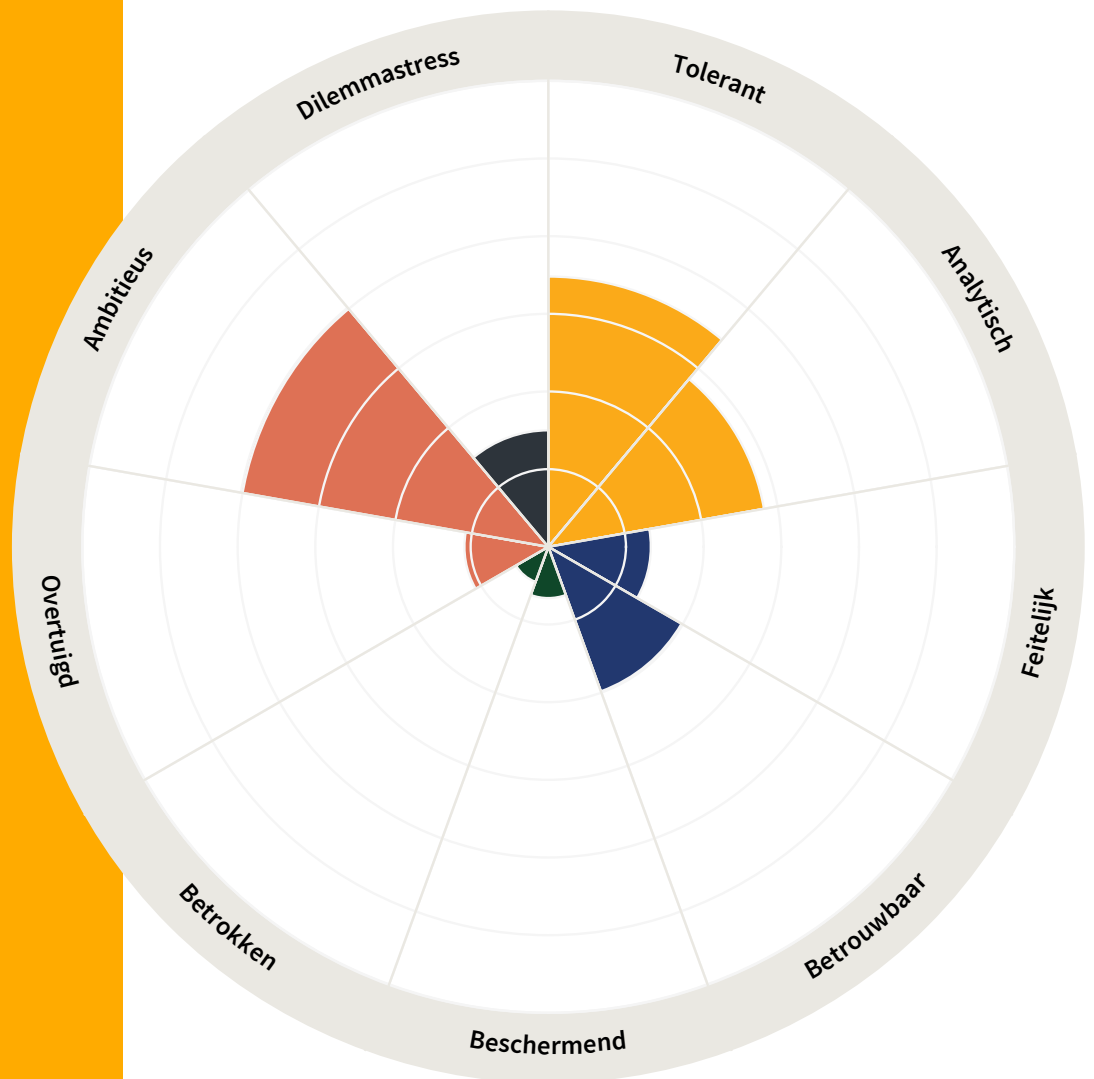
DE VOETEN

De voeten: hiermee wordt duidelijk gemaakt hoe jij momenteel in het leven staat. Het biedt inzicht in de balans draagkracht versus draaglast, waardoor direct zichtbaar is waar bijvoorbeeld jouw energielek zit. Kortweg gezegd wordt jouw persoonlijke mentale balans opgemaakt.

Over Inclusie

Inclusie is een belangrijk onderwerp op elke plek waar mensen met elkaar samenwerken en het begint en eindigt bij gedrag. Zo gaat inclusiviteit over het betrekken en gelijk behandelen van individuen, ongeacht onderscheidende kenmerken die zij bezitten. Dit maakt dat inclusie niet alleen van toepassing is op minderheidsgroepen, elk individu bezit immers onderscheidende kenmerken. Door te kijken naar achterliggende oorzaken van het eigen gedrag en het gedrag van anderen, ontstaat er ruimte voor openheid en voor het bespreken van soms zeer complexe of gevoelige onderwerpen met elkaar.

Jouw uitslag



Wat wil je graag?

Succesvol zijn en goed presteren

Waar ben je goed in?

Verantwoordelijkheid, grenzen verleggen en initiatief nemen

Wat mag je nog leren?

Delegeren, geduld oefenen en strategisch anticiperen

Waar mag je op letten?

Niet jezelf overschreeuwen of voorbijlopen

Wat irriteert je?

Als anderen zich met jou bemoeien of betuttelen

Waar heb je eigenlijk geen zin in?

Jezelf lerend of kwetsbaar opstellen

Wat is je uitdaging?

Leren vragen om advies

Wat is je valkuil?

Materialisme, winst en eigen voordeel

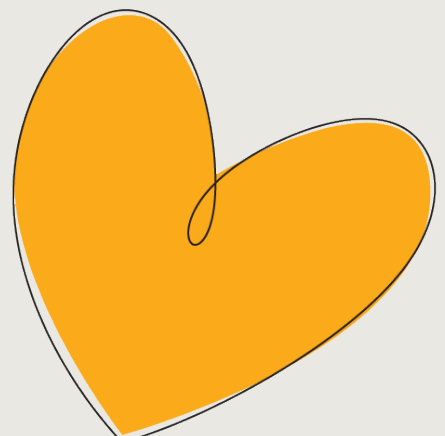
Wie ben jij?

Winnen, scoren en succes, daar draait het bij jou allemaal om. Jij bent gefocust op concrete resultaten en dit behaal jij door hard te werken en door jezelf helemaal te geven. Jij bezit veel energie, kracht en daadkracht en dit gebruik jij om jezelf te laten zien. Jij wacht niet af en jij zit eigenlijk nooit stil, maar jij laat lef en durf zien. Nadenken doe jij eigenlijk pas nadat jij ergens al aan begonnen bent. Ook over eventuele risico's denk jij van te voren niet echt na. Even afstand nemen of een stapje terug doen zijn ook geen dingen waar jij goed in bent. Jij bent erg gevoelig voor autoriteit en jij zal lang niet van iedereen leiding of begeleiding accepteren.

Jij kan dwingend of ongeduldig zijn naar anderen toe. Hierdoor geef jij anderen eigenlijk geen kans om ook te scoren. Jij wil graag zelf scoren, waardoor jij vergeet anderen voldoende te betrekken. Met democratische besluitvorming, overleg en vergaderen heb jij moeite, want hier heb jij vaak het geduld niet voor. Ook kan jij de inbreng of waarde van anderen onderschatten, simpelweg omdat jij te veel met jezelf bezig bent. Meestal doe jij meer dan afgesproken is en jij bent niet snel tevreden. Jij bent van mening dat iets altijd sneller, mooier of beter kan en jij bent dan ook geneigd om doelen of verwachtingen naar boven bij te stellen. Dit alles kan zorgen voor spanning of zelfs voor ruzie, want niet iedereen kan meekomen met jouw energie.

Jij komt vaak meteen in actie, vaak zonder dat jij er eerst over nadenkt en ook wanneer het misschien niet handig of verstandig is. Jij denkt ergens in ieder geval niet langer over na dan jij nodig vindt. Hierbij ben jij vaak gericht op jezelf, op jouw eigen plan of op jouw eigen ideeën. Jij laat je niet verleiden, afleiden of van de wijs brengen. Ook laat jij je niet hinderen door sfeer of door wat anderen van jouw verwachten of willen. Jij bent vooral gericht op jouw eigen doelen, op scoren of op wat jij zelf belangrijk vindt.

Jij bent praktisch ingesteld. Jij bent niet gericht op onderzoeken, plannen maken of eerst goed nadenken. Ook vriendschappen en relaties hebben vaak een zakelijk of praktisch doel. Jij hebt weinig interesse voor wat anderen voelen en uit jezelf houdt jij weinig rekening met anderen. Jij hebt hierdoor niet altijd voldoende in de gaten wat jouw gedrag met anderen doet.

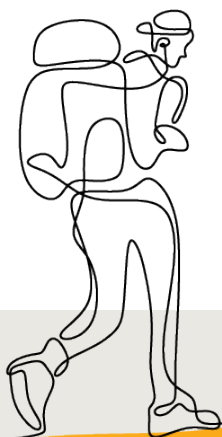


Wat mag jij ontwikkelen?

Afstand nemen, goed luisteren of eerst even nadenken kost jou veel energie en veel geduld, iets wat jij uit jezelf niet hebt en waar jij meestal veel moeite voor moet doen. Jij laat je niet dwingen om iets te doen waar je niet achter staat, en daarbij ben je ook gevoelig voor verleiding. Want voorzichtig, degelijk, calculerend of bedachtzaam dat ben jij zeker niet. Jij hebt eerder een kort lontje en bent erg direct. Daarom moet jij blijven oefenen om vooral eerst even tot tien te tellen voordat jij iets zegt en daarbij soms wat afstand nemen. Zo kan jij bijvoorbeeld niet zo goed tegen iemand die jou de les leest of voor jou bepaalt wat jij moet doen, wat jij moet leren of hoe jij jezelf moet ontwikkelen want dit bepaal jij zelf wel.

Het doen van een teamsport of contactsport, veel trainen en een goede begeleiding kan jou erg helpen. Want jij moet leren omgaan met al die energie, maar ook met gevoelens van anderen. Jij bent namelijk een echte streber, die koste wat het kost wil scoren of simpelweg wil winnen en dan heb jij vaak niet in de gaten wat jouw gedrag bij anderen oproept. Jij kan bijvoorbeeld erg dominant zijn, waardoor anderen niet met jou willen samenwerken. En als de druk of spanning dan ook nog eens oploopt, dan kun jij jezelf steeds minder goed beheersen, boos worden en jezelf nog meer dwingend opstellen naar anderen toe. Op dat moment heb je weinig controle over jezelf of over je gedrag. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is dus van belang.

Hiermee zijn jouw ontwikkelpunten en jouw uitdagingen wel duidelijk geworden. Geduld, tact en diplomatie, maar ook samenwerken, rust en regelmaat is iets waar jij aan moet werken. Hierbij is het belangrijk dat jij jezelf leert bedwingen, soms even afstand van de situatie neemt, en vooral goed nadenkt over een plan en de eventuele gevolgen en consequenties als jij jezelf bijvoorbeeld even niet in de hand hebt.



Wanneer er sprake is van druk en spanning, zal jij jezelf steeds meer gaan ergeren aan anderen die bijvoorbeeld klagen, afwachten of iets niet durven. Of het gewoon niet leuk vinden wat jij voorstelt, bijvoorbeeld omdat zij bang zijn of gewoon erg onzeker zijn en dan op de rem trappen. Vaak los jij het dan zelf maar op, want dan heb jij ook geen last van de anderen. In ieder geval heb jij een hekel aan gezeur, en wil jij vooral geen last hebben van anderen waar jij gefrustreerd van raakt. Anderen helpen doe jij dan dus eigenlijk ook niet, tenzij jij daar zelf een belang bij hebt en er zelf ook voordeel uit haalt.

In ieder geval sta jij niet bekend als altijd heel lief, vriendelijk, behulpzaam of meelevend. Natuurlijk kan jij best aardig zijn, maar dan heb jij daar een goede reden voor nodig. Want als ergens druk op staat, of als er allerlei belangen zijn, dan ben jij vaak erg zakelijk, direct en duidelijk. Niet altijd ben jij dan voldoende tactisch of diplomatiek. Als anderen jou bijvoorbeeld corrigeren, dan loop jij echt niet weg, maar ga jij gewoon de strijd aan. Vaak heb jij dan onvoldoende controle of geduld en eigenlijk ook geen aandacht voor wat jouw gedrag bij anderen oproept. In ieder geval ben jij dan druk met jezelf proberen in de hand te houden en kost het je moeite om jouw temperament goed te blijven organiseren.

Misschien is het wat streng of overdreven opgeschreven, maar in de kern mag jij hier echt alert op zijn. In ieder geval is het belangrijk dat jij eerst jouw energie kwijt bent voordat jij een beslissing maakt of voordat jij in actie komt. Maar het meest belangrijk is het dat jij alert bent op jouw temperament, want jouw passie kan jou erg ongeduldig of gewoon overmoedig maken.

Wat als het minder goed met jou gaat?

Zit jij niet goed in jouw vel of zit het allemaal tegen, dan kan jouw gedrag doorslaan en heb jij jezelf of een situatie soms niet meer voldoende in de hand. En als de druk nog verder oploopt, dan moet jij hoe dan ook jouw energie kwijt. Jezelf inhouden wordt dan steeds moeilijker en als jij dan bijvoorbeeld wordt beperkt, gecontroleerd of uitgedaagd en er zijn ook nog eens hormonen en sensaties die een rol spelen, dan kan jij jezelf soms niet meer echt beheersen. In ieder geval word jij dan steeds meer dwingend, sneller boos of verbaal agressief naar anderen. En als jij dan gecorrigeerd wordt, barst uiteindelijk de spreekwoordelijke bom en vaak heb jij dan onvoldoende controle over jezelf of jouw gedrag.

Jij bent vaak erg gevoelig voor stress, resultaatdruk of onderlinge spanning en jij kunt soms moeilijk afstand nemen. Het kost jou relatief veel kracht en inspanning om jezelf te relativiseren of om 'de bal te blijven spelen' en jij kunt vaak ook niet goed tegen weerstand, kritiek of tegen jouw verlies. En als jij wordt afgeremd of als jij kritiek krijgt, dan ga jij eigenlijk altijd wel de strijd aan. In ieder geval is er dan sprake van een soort kortsluiting in jouw hoofd en kan er makkelijk een conflict, stress of onderlinge spanning ontstaan, waarbij bijvoorbeeld harde woorden kunnen vallen. Ben jij hier niet alert op of word jij uitgedaagd, dan kost het jou steeds meer moeite om jezelf goed te blijven organiseren. Zoveel energie, temperament, een ambitieus karakter en een sterke wil tot scoren vragen immers om erg veel discipline, maar ook om veel oefening. Desnoods met vallen en weer opstaan. In ieder geval mag niet onderschat worden wat er in jouw hoofd gebeurt als er sprake is van irritatie, onbegrip, onmacht of onderlinge spanning.

Is er sprake van druk en spanning, dan ga jij je steeds meer ergeren aan anderen die jou beperken, klagen, afwachten of iets niet aandurven. En als anderen bang of gewoon onzeker zijn en hun gevoelens laten gaan, dan sluit jij je vaak af en ga jij gewoon nog meer jouw eigen gang, want eigenlijk vind jij het allemaal maar onzin. In ieder geval heb jij een hekel aan gezeur en wil jij vooral geen last hebben van anderen. Jezelf aanpassen of anderen helpen doe jij niet graag, want dat moeten zij zelf maar leren. Jij zorgt immers toch ook gewoon voor jezelf? En als de druk oploopt of als jij zorgen of persoonlijke problemen hebt, dan ga jij vaak nog meer jouw eigen weg. In ieder geval compenseer jij jouw onzekerheid dan vaak met kracht en actie en meestal lukt het jou niet om bijvoorbeeld advies te vragen.

Ervaar jij druk en spanning en zijn er ook nog eens hormonen en sensaties in het spel, dan heb jij steeds meer moeite om jezelf in te houden of te beheersen. En als er allerlei belangen spelen, dan reageer jij vaak te direct, geprikkeld, boos of soms te primair. Als anderen jou dan corrigeren, beperken, willen beschermen of onder druk zetten, dan ga jij vaak vol de strijd aan. Niet altijd heb jij dan voldoende controle over jezelf en vaak ook niet meer voldoende aandacht voor wat jouw gedrag bij anderen oproept. Hierdoor hoor jij vaak niet wat anderen zeggen of bedoelen, waardoor jij soms ook niet meer in de gaten hebt dat er grenzen worden overschreden. En ook al zegt de ander duidelijk 'nee', toch neem jij daar vaak geen genoeg mee. Achteraf blijkt dan pas vaak wat de gevolgen zijn, maar dan is de kans erg groot dat jij niet meer weet wat er precies gebeurt is.



Mentale balans

De mentale balans geeft inzicht in de hoeveelheid energie en mentale ruimte die jij beschikbaar hebt om bijvoorbeeld te investeren in jezelf, jouw persoonlijke ontwikkeling of juist in anderen. Hoe meer zorgen, onzekerheid, spanning, druk of stress jij ervaart, des te minder ruimte er over blijft voor jezelf, ontspanning, hobby's of gewoon leuke dingen doen. En als de druk oploopt, dan wordt het steeds moeilijker om open te staan voor objectiviteit, interesse in de ander, persoonlijke ontwikkeling, eigen keuzes maken, ontspanning, sporten of het volgen van een opleiding. Ook blijft er steeds minder ruimte over voor kansen of nieuwe mogelijkheden en als dit te lang duurt, kan je uiteindelijk vastlopen.

Samengevat: Jouw persoonlijke balans geeft inzicht in jouw draagkracht en jouw draaglast, oftewel wat jij kunt 'inzetten' en welke ruimte er is om jouw eigen keuzes te maken (draagkracht) en met welke verplichtingen of persoonlijke zorgen jij rekening moet houden (draaglast).



De berekende totaalscore geeft aan dat jouw mentale belasting op dit moment gemiddeld is.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat jouw balans tussen inspanning en ontspanning momenteel voldoende in evenwicht is, ook al is er soms wel eens sprake van een verhoogde druk. Soms ervaar jij meer zorgen en problemen dan je lief is, echter met wat extra inspanning of juist wat meer rust komt het vaak wel weer in orde. Om al jouw werkzaamheden, taken en verplichtingen goed te organiseren, kun je vaak niet zonder een goede planning, duidelijke afspraken of het bewust zoeken naar een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

Als er vaker sprake is van een verhoogde (werk)druk, dan kun je wel eens geïrriteerd raken, maar in goed overleg is dit meestal wel weer op te lossen. Om plezier in jouw werk te houden moet jij jezelf soms wel eens oppeppen en motiveren en regelmatig moet jij rekening houden met anderen, afspraken of andere verplichtingen. Dit is niet altijd prettig of er is niet altijd voldoende tijd, waardoor jij keuzes moet maken en prioriteiten moet stellen.

Indien er onverhoopt sprake is van tegenslag, er kritiek is op jouw functioneren of als onvoorziene problemen zich voordoen, dan kun jij hierdoor overvallen worden. Jij stelt sommige dingen die toch echt wel moeten dan uit, jij wil het liefst proberen om jouw problemen zelf op te lossen of jij hoopt dat het allemaal wel meevalt. Dat dit niet verstandig is, dat weet je best, maar eigenlijk is het best lastig om tijd en energie te steken in zaken die geen direct plezier of voordeel opleveren.

InclusieWaarden

In dit hoofdstuk worden de acht Inclusiewaarden besproken. Deze waarden brengen belangrijke gedragspatronen in kaart, die verband houden met inclusiviteit, in actie komen, openheid en het nemen van zelfregie. Elke waarde bevat twee uitersten die recht tegenover elkaar staan en elk uiterste kent talenten en valkuilen. We geven hier geen feitelijke weergave van waar jij staat tussen de twee uitersten, maar we beschrijven hier hoe jij dit zelf ervaart.

Temperament

Temperament is een basaal onderdeel van de persoonlijkheid van een individu, welke tot op zekere hoogte erfelijk is en de gemoedstoestand en de mate van levendigheid van jouw karakter en ook het levenspatroon bepaalt. Het gaat hierbij om de mate van enthousiasme of de felheid waarmee jij op prikkels reageert en de energie die hierbij vrijkomt, niet te verwarren met introversie of extraversie.

In de dagelijkse praktijk biedt het inzicht in de mate waarin jij als vurig, uitbundig en vol hartstocht in het leven staat of juist behoedzaam, voorzichtig en bescheiden bent. Iemand met een hoge score op temperament wordt vaak ervaren als gepassioneerd, snel enthousiast, temperamentvol en makkelijk te verleiden, echter het kan ook doorslaan in driftig, onbezonnen, ongeremd, aanvallend of -in negatieve zin- agressief gedrag. Iemand met een lage score op temperament wordt vaak ervaren als alert, oplettend, diplomatiek en bescheiden, echter het kan ook doorslaan in afwachtend, geremd, geraffineerd of -in negatieve zin- stiekem of manipulatief gedrag.



**Jij scoort erg
hoog op
Temperament.**

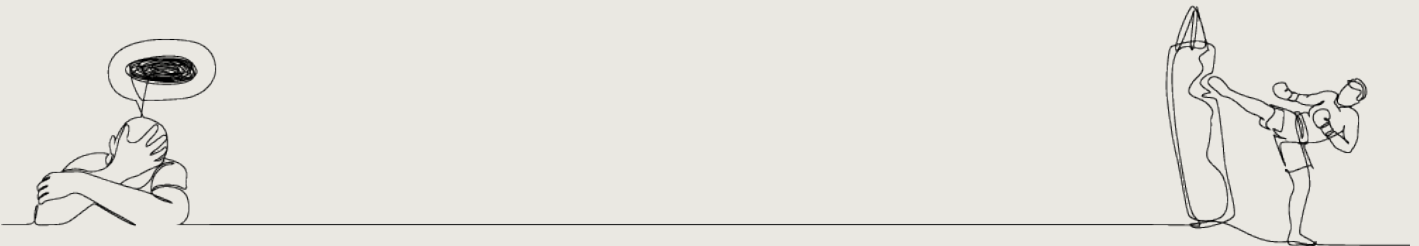
Hiermee geef jij aan dat jij vaak erg bevlogen, energiek en vol passie en hartstocht in het leven staat.

In positieve zin kan jouw gedrag door anderen ervaren worden als enthousiast, gedreven en gepassioneerd, echter als er sprake is van stress, verhoogde druk of tegenstellingen kan jouw gedrag soms makkelijk doorslaan, bijvoorbeeld kan jij dan ongeremd, primair of driftig en aanvallend reageren. En als de druk oploopt, vaak heb jij jezelf dan niet meer voldoende in de hand, waardoor anderen jouw gedrag bijvoorbeeld als agressief ervaren.

Coping

Coping is de wijze waarop jij omgaat met stress, problemen en tegenslag of met omgevingsdruk. Het is afgeleid van de Engelse term 'to cope with', wat letterlijk betekent 'kunnen omgaan met of opgewassen zijn tegen'. Coping ontwikkelt zich in de loop der jaren, vaak sterk afhankelijk van het karakter, maar vooral ook vanwege allerlei omgevingsinvloeden en het gedrag van anderen uit de directe leefomgeving of invloedssfeer. In ieder geval gaan mensen verschillend om met moeilijke omstandigheden en tegenslagen, niet alleen privé, maar ook op school, het werk of anderszins. Ook gaat iedereen anders om met stress, kritiek of een slechte beoordeling. Hierbij worden verschillende emoties en gevoelens opgeroepen, zoals boosheid, schaamte, angst, verdriet, wanhoop, machteloosheid of somberheid, waar verschillend op wordt gereageerd, zoals steun zoeken bij vrienden of bekenden, direct de aanval kiezen, klagen of vluchten in drank of drugs gebruiken om alles even te vergeten.

Bij een lage score wordt jouw gedrag door anderen vaak ervaren als defensief, vermijdend en ontkennend tot berustend of depressief gedrag. Bij een hoge score wordt jouw gedrag vaak ervaren als aanvallend, vechtend tot zelfs agressief gedrag. Bij een min of meer neutrale score omschrijven anderen jouw gedrag bijvoorbeeld als rationeel, logischerwijs of anticiperend gedrag, wat vaak als tactisch, gewenst of als min of meer verstandig wordt ervaren.



Berustend

Defensief

Situationeel

Primair

Agressief

Jij scoort hoog op Coping.

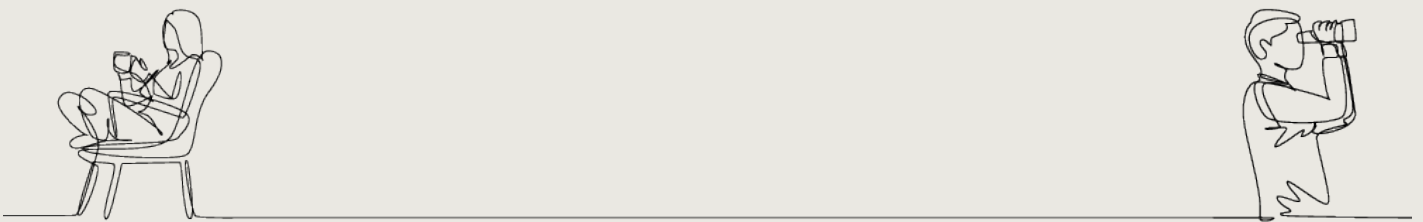
Jij geeft met deze score aan dat jij vaak snel en te direct in actie komt, want jij laat niet over je heenlopen. Jij wacht meestal niet lang af, zeker als jij wordt uitgedaagd kost het jou veel energie om jezelf in te houden.

Ervaar jij tegenstellingen, druk en spanning, soms al snel ervaar jij allerlei tegenstrijdige gevoelens en emoties en vaak kost het jou veel energie en kracht om jezelf te beheersen of in te houden. En ben jij geprikkeld, geïrriteerd of word jij uitgedaagd, dan is er soms niet zoveel voor nodig en jij wordt boos of reageer jij jouw frustraties af. Jouw gedrag kan dan door anderen bijvoorbeeld als agressief ervaren worden, terwijl jij alleen maar voor jezelf of jouw belang opkomt. In ieder geval hangt er dan vaak veel spanning in de lucht en als er ook nog eens hormonen of belangentegenstellingen een rol spelen, dan heb jij jezelf niet altijd voldoende in de hand.

Oriëntatie

Oriëntatie geeft een goed beeld hoe jij in het leven staat en omgaat met tradities, overtuigingen, gewoonten en gebruiken, maar ook hoe jij jezelf opstelt jegens anderen, andersdenkenden, bijvoorbeeld indien er sprake is van verschillen in normen, waarden en gebruiken.

Een lage score op Oriëntatie duidt op een jezelf richten naar hoe het vroeger was, het verleden en naar hetgeen vertrouwd voelt, bekend is of waar jij zekerheid aan ontleent, maar ook een zekere angst of weerstand om het bekende en vertrouwde los te laten. Een hoge score daarentegen duidt op een jezelf vooral richten naar de toekomst, hoe het anders of beter kan, waarbij jij dan vaak weerstand ervaart jegens de status quo, tradities, kaders of cultuurwaarden.



Fundamenteel

Conservatief

Neutraal

Progressief

Opstandig

Jij scoort hoog op Oriëntatie.

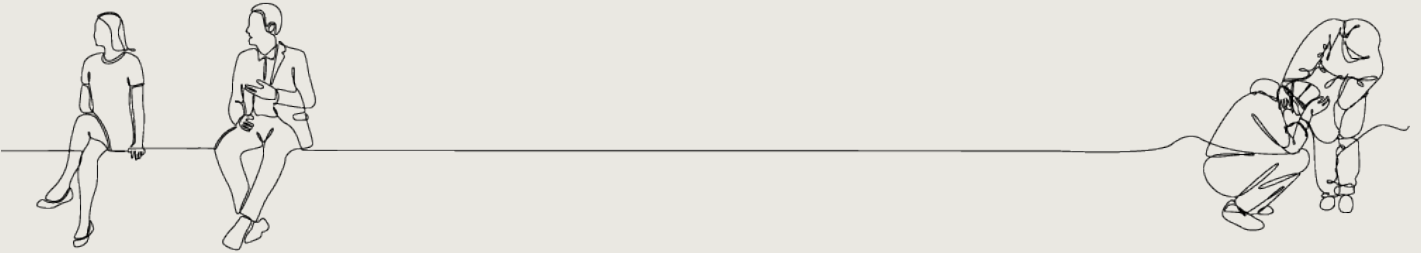
Hiermee geef jij aan dat jij soms weinig waarde hecht aan wat vertrouwd, bekend en veilig voelt en jij hebt niet noodzakelijkerwijs behoefte aan een gevoel van zekerheid en duidelijkheid. Traditionele waarden, familie, gewoonten en gebruiken, maar ook culturele waarden, spelen niet of nauwelijks een rol van betekenis en meestal ben jij ook niet echt gevoelig voor afkomst, herkomst en prestige.

Ervaar jij druk en spanning, vaak ben jij dan meer gericht op dat het anders moet of op wat er beter kan en meestal ben jij dan ook meer kritisch en alert op allerlei tradities, gewoonten en gebruiken. En ook al ervaar jij soms ook graag een gevoel van zekerheid, vaak weerhoudt het je niet om kritisch na te denken en vaak ben jij dan ook bereid om jouw horizon te verbreden en als het moet pas jij je gewoon aan. In ieder geval word jij vaak meer alert als jij herinnerd wordt aan hoe het vroeger was, liever ervaar jij perspectief, verbetering of kijk jij hoe het anders kan. In ieder geval sta jij open voor verandering, ontwikkeling, kansen en het benutten van mogelijkheden.

Empathie

Empathie geeft een goed beeld van de mate waarin jij je een voorstelling kunt vormen van de belevingswereld van de ander. Het geeft inzicht in hoeverre jij gedreven bent om je in te leven in de gevoelens van de ander, interesse toont en je kunt voorstellen en wil begrijpen wat er in de ander omgaat.

Een hoge score op Empathie duidt op het tonen van interesse en belangstelling in wat er in de ander omgaat, wat ook kan doorslaan in bijvoorbeeld gevoelens van bezorgdheid en het vermijden van de confrontatie. Een lage score duidt op een gereserveerde of zakelijke benadering en een terughoudendheid ten aanzien van uitingen van betrokkenheid, wat ook kan doorslaan in een afstandelijke houding jegens anderen.



Afstandelijk

Gereserveerd

Formeel

Betrokken

Bezorgd

Jij scoort hoog op Empathie.

Met deze score geef jij aan dat jij vaak een betrokken en geïnteresseerde houding inneemt jegens anderen. Jij bent gedreven om je een voorstelling te maken van wat er in de ander omgaat en jij toont vaak veel interesse in de ander. Hierbij laat jij meestal jouw gevoel meespreken en jouw intuïtie is dan jouw kompas. Vaak pas jij jouw houding en jouw manier van communiceren hierop aan en jij laat ook merken dat jij de ander helpen wil, meeleeft of je kunt verplaatsen in de ander. In ieder geval wil jij graag kunnen anticiperen op de gevoeligheden of interesses van de ander, bijvoorbeeld wil jij graag voorkomen dat de ander in de weerstand schiet.

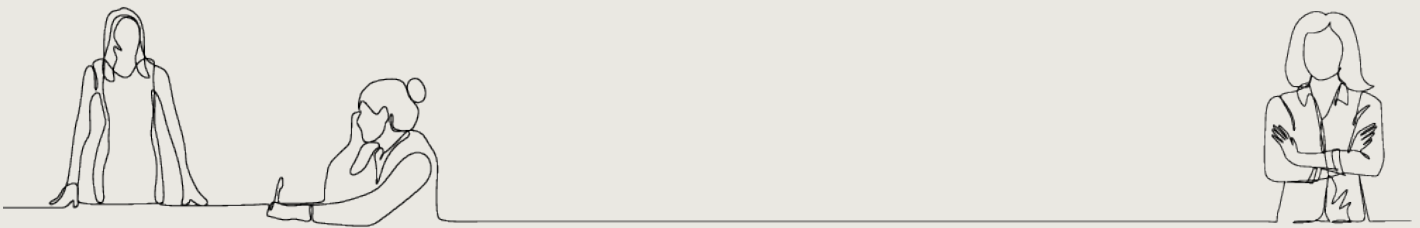
Jij toont vaak niet alleen belangstelling voor de ander, jij kunt jezelf vaak ook verplaatsen in de ander, maar jij wil ook begrijpen wat iets met anderen doet. Ook wil jij graag voorkomen dat er een conflict ontstaat, maar tegelijkertijd wil jij ook behulpzaam zijn, toon jij begrip of verplaats jij jezelf desnoods in de positie van de ander. In ieder geval wil jij een positieve bijdrage kunnen leveren, maar tegelijkertijd weet jij niet altijd precies wat jij concreet kunt doen.

In ieder geval toon jij jezelf al snel betrokken, maar vaak ook bezorgd, waarbij jij als de druk oploopt soms onvoldoende oog hebt voor de feitelijke, formele of zakelijke aspecten. Of spelen persoonlijke gevoelens en interesses een (te) sterke rol, waardoor betrokkenheid uiteindelijk kan doorslaan in bezorgdheid, een gevoel van onmacht of ervaar jij een gevoel van medelijden, iets waar de ander meestal niet op zit te wachten. Bijvoorbeeld als er simpelweg iets opgelost moet worden, concreet gedaan moet worden of als er gewoon moet worden ingegrepen.

Cultuur

Cultuur geeft inzicht in de mate waarin jij gericht bent op autoriteit, gezag en hiërarchie of juist gericht bent op gelijkwaardigheid, een eigen inbreng en eigen mening of oordeelsvorming. Het geeft een goed beeld in hoeverre jij gericht bent op jezelf schikken naar instructies, anderen ondersteunen, concrete opdrachten of juist gericht bent op inspraak, eigen ideeën of democratische besluitvorming. Het geeft inzicht in het spanningsveld tussen gezag en autoriteit versus inspraak en autonomie, tussen enerzijds een top-down benadering, gericht op eenduidige instructies, feitelijk beoordelen en een strakke communicatie versus eigen ideeën en gedachten. Of dat jij een meer neutrale houding aanneemt vanuit bijvoorbeeld gelijkwaardigheid.

Een lage score geeft aan dat jij jezelf conformeert aan gezag en leiding en vooral prijs stelt op duidelijkheid, concrete taken en instructies. Een hoge score daarentegen geeft aan dat jij je niet laat leiden, beoordelen of beïnvloeden door anderen, maar jij vooral zelf bepaalt en ook graag zelf beslist.



Onderdanig

Inschikkelijk

Diplomatiek

Liberaal

Autonoom



Jij scoort erg hoog op Cultuur.

Jij geeft met deze score aan dat jij zelf beslist en ook zelf bepaalt waar jij jouw aandacht, tijd en jouw energie in steekt en jij laat je ook niet of nauwelijks door anderen adviseren, leiden, beïnvloeden of beoordelen. Ook sta jij erg kritisch ten opzichte van gezag en autoriteit en jij accepteert niet of nauwelijks een vorm van leiding of beoordeling. Ook sta jij vaak erg kritisch ten opzichte van bijvoorbeeld democratische besluitvorming, want jij hebt vaak over alles een eigen mening, in ieder geval laat jij je door niemand de wet voorschrijven en jij beslist uiteraard zelf wel wat jij doet.

Jij geeft anderen vaak geen duidelijkheid over bijvoorbeeld wederzijdse verwachtingen en meestal doe jij ook geen uitspraken of toezeggingen waar anderen op kunnen bouwen of op kunnen vertrouwen. Ook ben jij allergisch voor opdrachten, instructies en opgelegde taken en het lukt jou meestal niet om bijvoorbeeld respect op te brengen voor bestuurders, toezichthouders of leidinggevenden en dus ook niet voor de taken en verantwoordelijkheden die hiermee verband houden. Ook leg jij geen verantwoording af aan derden, geef jij ook geen duidelijkheid over onderliggende persoonlijke motieven en ben jij vaak ook niet in staat om jezelf kwetsbaar op te stellen. Kortom, jij gaat meestal jouw eigen weg en jij vraagt ook geen advies aan anderen.

Wendbaarheid

Wendbaarheid geeft inzicht in de mate waarin jij kunt omgaan met onduidelijkheid, onzekerheid of een gevoel van onmacht. Het geeft een duidelijk beeld of jij je prettig, gemotiveerd of geïnspireerd voelt door het avontuurlijke of je juist geremd voelt door het onzekere, het onbekende of het onvoorspelbare. Of hoeveel waarde jij hecht aan duidelijkheid en zekerheid of je daaraan juist kunt ergeren, bijvoorbeeld omdat jij moeite hebt met relativeren. Of al dan niet gewenst kunt omgaan met (plotselinge) veranderingen, gevoelens van spanning, tegenslag en/of twijfel.

Een lage score geeft aan dat jij vaak veel moeite hebt om gevoelens van twijfel en onzekerheid toe te laten en gevoelens van spanning soms al snel ervaart als ongewenst om vervolgens terug te vallen op afspraken, voorschriften, procedures en protocollen. Een hoge score duidt vaak op (een gevoel van) weerstand indien bijvoorbeeld alles vast staat en regels, voorschriften en normen leidend en bepalend zijn.



Jij scoort erg hoog op Wendbaarheid.

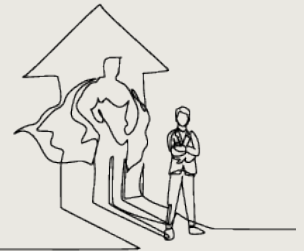
Jij geeft met deze score aan dat jij meestal geen waarde hecht aan duidelijkheid, voorspelbaarheid of zekerheid, vaak ook niet als ergens veel van afhangt of als iets belangrijk is voor jou. Meestal beslis jij op gevoel of ga jij af op wat jij logisch vindt of denkt je te kunnen permitteren. Natuurlijk maak jij soms wel jouw eigen afwegingen of denk jij over opties na, maar meestal richt jij je naar wat er op jouw pad komt of probeer jij gewoon iets uit. Ook vertrouw jij natuurlijk niet zo maar iedereen op zijn (of haar) woord, maar meestal laat jij je hier niet door leiden of beïnvloeden, ook niet als er allerlei belangen spelen ga jij vaak gewoon jouw eigen gang.

Ben jij enthousiast, en soms is dat als snel, vaak sta jij nog meer open voor ontdekken, iets uitproberen of verleg jij simpelweg jouw grenzen. En als het tegenzit kan jij soms erg onrustig zijn, maar ga jij meestal niet op zoek naar zekerheid of duidelijkheid. En als de druk oploopt, ook dan trap jij meestal niet op de rem, bijvoorbeeld reageer jij impulsief of kies jij voor iets nieuws, iets anders of gooi jij simpelweg het roer om. En als de druk nog verder oploopt, bijvoorbeeld als tegenstellingen worden benadrukt, meestal vlucht jij dan weg van alles wat jou niet bevalt of waar jij moeite voor moet doen.

Status

Status geeft inzicht in hoeverre jij gevoelig bent voor aanzien en een gevoel van status. Het geeft een goed beeld in hoeverre jij graag belangrijk wil zijn, graag op de voorgrond staat of jezelf graag belangrijk vindt. Of je juist afzet tegen macht, geld verdienen, materiële welstand of aanzien. In ieder geval is Status een relatief begrip en het is ook zeer contextafhankelijk. Het hangt bijvoorbeeld sterk samen met de waarde die jij ontleent aan bepaalde waarden en overtuigingen binnen een groep ten opzichte van anderen, zoals wat jij belangrijk vindt of wat juist veel weerstand oproept. Bijvoorbeeld is iemand met veel geld, macht en aanzien voor de een held en voor de ander juist een boef.

Een hoge score op Status houdt in dat jij veel waarde hecht aan afkomst, geld of rijkdom, functie of materiële kenmerken. Een lage score op Status geeft aan dat jij niet gevoelig bent voor macht en aanzien of je juist afzet tegen alles waarmee mensen zich graag onderscheiden van anderen.



Jij scoort hoog op Status.

Jij geeft met deze score aan dat jij gevoelig bent voor geld, macht, aanzien en een gevoel van status.

Dit betekent dat jij het belangrijk vindt om jezelf te manifesteren, je te ontwikkelen of wil jij gewoon veel geld verdienen, maar jij vindt het vooral belangrijk dat anderen jou serieus nemen. Eigenlijk wil jij ook graag belangrijk zijn of ben jij soms erg gevoelig voor waardering en respect. In ieder geval is geld voor jou belangrijk, want met geld kunnen statussymbolen worden gekocht om anderen te imponeren, maar ook om hieraan aanzien of zelfs zelfvertrouwen te ontlelen.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wordt gekenmerkt door de mate waarin jij jezelf zeker voelt en jij voldoende zekerheid ervaart bij het uitvoeren van bijvoorbeeld jouw werkzaamheden. Het geeft een goed beeld van de mate van zelfverzekerdheid en kracht die jij ervaart over jezelf, jouw kwaliteiten en capaciteiten. Kortom, Zelfvertrouwen geeft inzicht in de mate waarin jij vertrouwen hebt in jouw talenten, capaciteiten en het eigen kunnen.

Een hoge score op Zelfvertrouwen betekent dat jij sterk vertrouwt op jezelf en het eigen kunnen, wat ook kan inhouden dat jij jezelf, jouw talenten of eigen capaciteiten overschat. Een lage score betekent dat jij vaak twijfelt aan jezelf of aan het eigen kunnen, waarbij er soms al snel sprake is van bijvoorbeeld faalangst of zelfonderschatting.



Onzeker

Bescheiden

Zelfbewust

Zelfverzekerd

Zelfingenomen

Jij scoort neutraal op Zelfvertrouwen.

Jij geeft met deze score aan dat als jij goed in jouw vel zit, jij meestal geen of weinig last hebt van een gebrek aan zelfvertrouwen. Jij bent vaak voldoende tevreden met jezelf en jij hebt meestal voldoende vertrouwen in jouw talenten, jouw kwaliteiten en jouw capaciteiten.

Vaak zie jij jezelf als gemiddeld slim, getalenteerd of ervaar jij jezelf net zo belangrijk als anderen en als jij kunt doen waar jij goed in bent, dan heb jij vaak geen moeite om jezelf te profileren of om jezelf te bewijzen. En als het moet of als het zo uitkomt, dan kan jij zelfs anderen imponeren of laat jij zien wat jij allemaal wel kunt, maar jij bent vaak ook alert om hierin niet te overdrijven. Bijvoorbeeld wil jij voorkomen dat jij jezelf of jouw kwaliteiten overschat of dat jij jezelf overschreeuwt. Ook als jij wordt uitgedaagd probeer jij jezelf in te houden en jezelf niet te laten gaan.