

# DE TONEELSPELERS MET HUN EIGENSTE KWALITEITEN & VALKUILEN



Dit overzicht helpt jou en jouw cliënten om de innerlijke delen of toneelspelers beter te leren kennen. Wat zijn de kwaliteiten van mijn innerlijke toneelspelers, wat zijn de valkuilen, behoeften, en wat heeft deze toneelspeler te leren en welke toneelspeler daarbij kan helpen?

	kwaliteiten	valkuilen	wat te leren	Behoeften	In balans met...
MIJN INLEVER	Is empathisch en toont oprecht interesse in anderen	Cijfert zichzelf weg te en raakt emotioneel uitgeput	Grenzen stellen en verbinden met eigen emoties en behoeften	Verbinding	Mijn grenzensteller Mijn voeler
MIJN CONTACTZOEKER	Is sociaal en communicatief vaardig Zorgt voor verbinding en gezelligheid	Zoekt afleiding in sociale interacties Heeft moeite met alleen zijn	onafhankelijkheid en eigen innerlijke vervulling ontwikkelen	Verbinding	Mijn autonome
MIJN IDEALIST	Is gedreven, gepassioneerd, en inspirerend. Zoekt naar een betere wereld.	Heeft onrealistische verwachtingen voor zichzelf én anderen	Realistische doelen stellen & haalbare stappen zetten In het hier en nu leven en genieten van het proces mildheid voor zichzelf en anderen	Betekenisgeving	Mijn pusher Mijn inlever Mijn momentgenieter
MIJN PLEASER	Is behulpzaam, heeft een toegankelijke uitstraling & zorgt voor harmonie Stermt goed af op wat anderen nodig hebben	Negeert eigen behoeften heeft moeite met grenzen stellen vermijdt conflicten	Conflicten aangaan verbinden met en opkomen voor eigen behoeften grenzen stellen	Verbinding	Mijn grenzensteller Mijn voeler Mijn rebel
MIJN VOLGER	Is betrouwbaar, loyaal, stelt zich flexibel op Is een teamspeler	Volgt blindelings mee met de verwachtingen en normen van anderen, zonder kritische zelfreflectie	Zelfstandig denken & beslissen Authenticiteit	Verbinding	Mijn autonome

# DE TONEELSPELERS MET HUN EIGENSTE KWALITEITEN & VALKUILEN



	kwaliteiten	valkuilen	wat te leren	Behoeften	In balans met...
MIJN ZORGER	Is zorgzaam, beschermend, verzorgend, sensitief en toegewijd aan de behoeften van anderen	Zorgt overmatig of op een betuttelende manier Cijfert zichzelf weg Raakt uitgeput	Balans vinden tussen geven en ontvangen Conflicten aangaan verbinden met en opkomen voor eigen behoeften grenzen stellen	Verbinding	Mijn grenzensteller Mijn voeler
MIJN VERANTWOORDELIJKE	Is toegewijd, besluitvaardig, neemt initiatief of ziet mogelijkheden	Raakt overbelast Heeft moeite met delegeren of grenzen stellen	loslaten van de verantwoordelijkheid voor anderen, delegeren, evenwicht tussen werk en ontspanning	Zekerheid Verbinding	Mijn momentgenieter Mijn grenzensteller
MIJN CONTROLE- HOUDER	Geeft leiding, is doelgericht en probleemoplossend	Heeft moeite met onzekerheid Houdt vast aan rigide plannen	Loslaten van controle Flexibiliteit & spontaniteit Delegeren en vertrouwen in anderen	Zekerheid	Mijn pusher Mijn inlever Mijn momentgenieter
MIJN CLOWN	Is speels, humoristisch, enthousiast, positief & verbindend	Heeft oppervlakkige relaties Ontkent of vermijdt moeilijke gevoelens of taken	Ruimte voor diepgang Omgaan met alle soorten emoties Verantwoordelijkheid opnemen voor minder leuke zaken	Genieten	Mijn voeler Mijn verantwoordelijke Mijn pusher

# DE TONEELSPELERS MET HUN EIGENSTE KWALITEITEN & VALKUILEN



	kwaliteiten	valkuilen	wat te leren	Behoeften	In balans met...
MIJN ZINZOEKER	Zoekt en vindt betekenis en diepgang, is filosofisch en kan goed reflecteren	Zit vast in eindeloze gedachten zondert zich af van anderen chronisch ontevreden Werkt verlamdend	Accepteren en waarderen van het hier en nu Balans tussen actie en reflectie verbinding zoeken	Betekenisgeving	Mijn momentgenieter Mijn pusher Mijn contactzoeker
MIJN GRENZESTELLER	Is authentiek, blijft zichzelf trouw, geeft assertief eigen grenzen aan	Houdt te weinig rekening met de behoeftes van anderen Is afstandelijk Houdt star vast aan eigen standpunt	Balans vinden tussen eigen behoeften en die van anderen Opstellen voor verbinding en intimiteit Openstaan voor andere standpunten	Autonomie	Mijn inlever Mijn contactzoeker
MIJN VOELER	Heeft een diepgaand contact met eigen emoties en behoeften, sterke connectie met eigen intuïtie	Raakt overweldigd door emoties Neemt beslissingen enkel op basis van emoties Is overgevoelig voor kritiek	Emoties reguleren Balans tussen intuïtie en rationeel denken	Fysiek welzijn Genieten Autonomie	Mijn rationele denker Mijn relativerder
MIJN CREATIEVELING	Is origineel, fantasierijk en denkt out of the box	Is niet in staat ideeën te vertalen naar actie Heeft moeite met focus, beginnen en afmaken van projecten Heeft onrealistische ideeën	Prioriteiten stellen Doorzettingsvermogen Praktisch denken en haalbaarheid evalueren Omzetten van ideeën in concrete acties	Spanning & uitdaging	Mijn ordehouder Mijn rationele denker
MIJN DROMER	Heeft een sterke verbeeldingskracht, is origineel en innovatief	Verliest contact met de realiteit Focus overmatig op dromen en fantasie	Stappen zetten en actie ondernemen Focus op realistische doelen en haalbare stappen	Autonomie Genieten	Mijn verantwoordelijke Mijn ordehouder Mijn controlehouder

# DE TONEELSPELERS MET HUN EIGENSTE KWALITEITEN & VALKUILEN



	kwaliteiten	valkuilen	wat te leren	Behoeften	In balans met...
MIJN AUTONOME	Is zelfstandig, onafhankelijk, besluitvaardig, zelfzeker, uniek en authentiek	Heeft moeite met hulp vragen Heeft moeite met loslaten van eigen overtuigingen Heeft moeite met sluiten van compromissen	Hulp en steun accepteren Flexibel omgaan met verschillende standpunten en samenwerken met anderen openstaan voor feedback	Autonomie	Mijn contactzoeker Mijn volger
MIJN PUSHER	Werkt hard, snel en effectief en toont veel doorzettingsvermogen	Neigt tot overwerken Heeft moeite met samenwerken en delegeren Werkt overdonderend op anderen Moeite met intimiteit	Balans vinden tussen werk & rust Communicatie & samenwerken Intimiteit & verbinding Dromen en out of the box denken	Spanning & uitdaging	Mijn contactzoeker Mijn momentgenieter Mijn dromer Mijn creatieveling
MIJN RATIONELE DENKER	Maakt weloverwogen beslissingen, heeft een sterk probleemoplossend vermogen, begrijpt situaties logisch & analytisch	Neigt naar overanalyseren Heeft weinig contact met eigen gevoelens en behoeften Leeft zich weinig in in de emoties van anderen	De waarde van emoties en intuïtie erkennen Contact met eigen emoties en behoeften Inleving in anderen	Zekerheid	Mijn voeler Mijn inlever Mijn avonturier
MIJN RATIONELE DENKER	Bekijkt situaties in het grotere geheel Ziet kansen en positieve aspecten Relativeert stressvolle situaties	Onderschat en minimaliseert de ernst van problemen en stress Negeert emoties en behoeften	Realistisch inschatten van uitdagingen Contact met emoties en behoeften	Genieten	Mijn voeler Mijn inlever Mijn verantwoordelijke Mijn perfectionist

# DE TONEELSPELERS MET HUN EIGENSTE KWALITEITEN & VALKUILEN



	kwaliteiten	valkuilen	wat te leren	Behoeften	In balans met...
MIJN REBEL	Denkt kritisch, is authentiek, heeft sterke normen en waarden	Rebelleert soms zonder duidelijk doel Houdt vast aan overtuigingen	De kracht van samenwerking en compromissen Openstaan voor andere meningen	Spanning & uitdaging Betekenisgeving	Mijn volger
MIJN PERFECTIONIST	Is nauwkeurig, heeft oog voor detail, streeft naar kwaliteit, is toegewijd en durft kritisch kijken naar (het werk) van zichzelf en anderen	Is te streng voor zichzelf en anderen Raakt overweldigd waardoor beginnen moeilijk is Heeft angst voor kritiek	Fouten maken en hieruit leren Realistische doelen stellen Zelfcompassie oefenen	Zekerheid	Mijn relateerder Mijn dromer Mijn creatieveling
MIJN AVONTURIER	Is nieuwsgierig, spontaan, moedig en flexibel	Neemt impulsieve beslissingen Brengt weinig stabiliteit Ontbreekt aan richting	Doordachte beslissingen nemen Stabiliteit	Spanning & uitdaging autonomie	Mijn rationele denker Mijn pleaser Mijn verantwoordelijke
MIJN MOMENT-GENIETER	Geniet intens van kleine dingen, sterk contact met de omgeving & eigen lichaam, zorgt voor rust & plezier	Raakt snel afgeleid Vertoont uitstelgedrag Heeft moeite met plannen	Doseren van prikkels Balans vinden tussen genieten in het hier en nu en toekomstplanning Zorgen dat dingen gedaan raken	Fysiek welzijn Genieten	Mijn pusher Mijn verantwoordelijke Mijn ordehouder
MIJN ORDEHOUDER	Is ordelijk en gestructureerd, georganiseerd en efficiënt en nauwkeurig	Raakt overweldigd door rommel of chaos Houdt rigide vast aan routines, planning & structuur	Omgaan met het onverwachte of weinig structuur/orde Spontaniteit toestaan Openstaan voor nieuwe en andere manieren van doen	Zekerheid	Mijn creatieveling Mijn avonturier