



IK WIL WETEN WIE IK BEN

**Ik-Wijzer van
VOORBEELD RAPPORTAGE**

24 oktober 2023

HALLO VOORBEELD,

Dit is de uitslag van jouw Ik-Wijzer. Hierin staat wat jij belangrijk vindt en wat je minder belangrijk vindt. Waar je energie van krijgt en wat jou energie kost. Waar jouw talenten liggen en wat jouw ontwikkelpunten zijn. Ik-Wijzer vertelt iets over wie jij bent. Het geeft inzicht in jouw persoonlijkheid en in jouw gedrag.

Waarom gedragen mensen zich zoals ze zich gedragen?

Overall om je heen zie je hoe mensen zich gedragen. Dit gedrag lijkt misschien te komen door hoe iemand is, dus door de persoonlijkheid. Maar gedrag wordt eigenlijk veroorzaakt door heel veel factoren samen. Gedrag wordt veroorzaakt door wat we denken, wat we graag willen, wat we ergens van vinden en hoe wij ons voelen. Deze vier factoren hebben uiteindelijk allemaal invloed op het gedrag dat je laat zien.

Aan de hand van de DilemmaMethode worden deze vier factoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken hoe je denkt (het hoofd), wat je wilt (het hart), wat je ergens van vindt (de raderen) en hoe jij je voelt (de voeten). In de onderstaande afbeelding wordt dit verder uitgelegd. In de Ik-Wijzer ligt de focus op het hart.



HET HOOFD



Het hoofd laat zien wat je weet en wat je begrijpt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je eigenlijk niet zo goed begrijpt.

HET HART



Het hart laat zien wat je graag wil en waar je enthousiast van wordt. Maar er wordt ook gekeken naar wat je vooral niet wilt en wat je vervelend vindt. Dit wordt ook wel je persoonlijkheid genoemd.

DE RADEREN



De raderen laten zien waar je je graag mee bezig houdt en hoe jij iets beleeft. Dit kan beïnvloed worden door de mensen om jou heen of door de situatie waar je in bevindt.

DE VOETEN



De voeten laten zien hoe jij in je vel zit en hoeveel leuke dingen je mag doen van jezelf. Maar er wordt ook gekeken naar hoeveel zorgen jij hebt en wat je allemaal moet doen.

• Je voelt je goed (de voeten)

• Je voelt je niet goed (de voeten)

• De activiteiten van vandaag vind je interessant (de raderen)

• De activiteiten van vandaag vind je saai (de raderen)

• Je mag iets doen waar je energie van krijgt (het hart)

• Je moet iets doen wat je veel energie kost (het hart)

• Je begrijpt het helemaal (het hoofd)

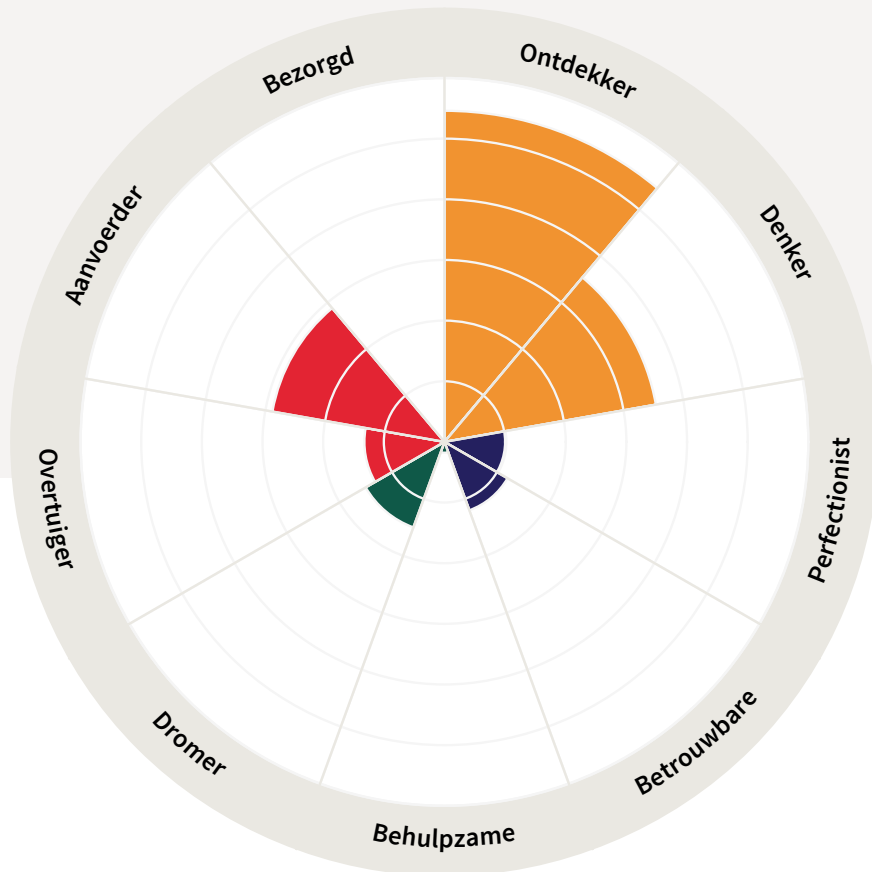
• Je begrijpt er niks van (het hoofd)

DIT WORDT EEN LEUKE DAG!

DIT WORDT HELEMAAL GEEN LEUKE DAG...

JOUW UITSLAG

De Ik-Wijzer geeft inzicht in jouw persoonlijkheid. Aan de hand van jouw persoonlijkheid kan jij een bepaalde stijl van denken, houding en gedrag hebben. De hoogste score laat zien welke stijl jij het snelste zal laten zien, de laagste score laat zien welke stijl jij het minst snel zal laten zien. Bij elke stijl horen bepaalde kenmerken. Deze kenmerken worden in het vervolg van dit rapport toegelicht.



WAT WIL IK GRAAG?

Je bent gericht op afwisseling, nieuwe dingen en variatie.

Je houdt van ontdekken, veranderen, uitproberen en creativiteit.

WAT IS MIJN VALKUIL?

Je bent soms snel afgeleid door nieuwe dingen die op jouw pad komen.

Je kunt zorgen voor onrust, anderen uitdagen of overprikkeld raken.

WAAR BEN IK GOED IN?

Je bent wendbaar en flexibel en je bent gericht op kansen en mogelijkheden.

Je kunt goed omgaan met veranderingen, aanpassingen of ontwikkelingen.

WAT MAG IK NOG LEREN?

Je mag meer gericht zijn op normen, feiten, patronen en werken volgens een planning.

Je mag je meer houden aan structuur, kaders en planningen.



WAT WIL JE GRAAG?

Jouw persoonlijkheid zegt iets over het gedrag dat jij zonder veel moeite laat zien. Dat is het gedrag dat jij (onbewust) het liefste laat zien en wat jou de meeste energie geeft. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat het gedrag is dat jij het liefste laat zien.

Jij staat open voor verrassingen en avontuur. Wat jij het liefst doet is het opdoen van nieuwe ervaringen, zoals bijvoorbeeld reizen en het ontdekken van nieuwe werelden en culturen. Vaak denk jij vooral in kansen en mogelijkheden en ben jij minder gericht op verplichtingen, zorgen of problemen. Jij kunt vaak zonder problemen buiten kaders denken of met verrassende ideeën komen. In ieder geval wil jij jezelf niet te veel beperkt of begrensd voelen en jij wil je ook niet laten beperken of leiden door hoe het hoort of wat gebruikelijk is. Jij bent vooral ontdekkend en creatief en jij bent zeker niet behoudend of traditioneel ingesteld. Zelden of nooit doe jij iets omdat het zo hoort of omdat het traditie is en jij kunt ook als het je zo uitkomt buiten de lijntjes kleuren.

Jij bent gedreven tot ontdekken, variatie en uitproberen. Het liefst ervaar jij niet te veel beperkingen of kaders en eigenlijk heb jij moeite met alles wat 'moet'. Jij kunt makkelijk zaken ter discussie stellen en het liefst ga jij jouw eigen gang. Vaak ga jij uit jezelf op zoek naar kansen, mogelijkheden of alternatieven en laat jij je niet te veel beperken door hoe het hoort. Jij kan veelal zonder moeite afspraken, kaders of structuren relativeren en meestal maak jij jouw eigen afwegingen. Vaak kijk jij meer naar hoe iets anders, beter of met minder moeite kan, dan dat jij tradities, afspraken of beleid leidend laat zijn. Jij bent uit jezelf meestal meer gericht op verandering en verbetering dan op het in standhouden van zaken, wetmatigheden of alles wat traditie is.



WAT MAG JIJ NOG LEREN?

Om jezelf zo goed mogelijk te ontwikkelen is het belangrijk dat jij weet wat jij nog mag leren. Jouw persoonlijkheid brengt namelijk ook wat valkuilen met zich mee. Ook is het soms nodig om jouw gedrag aan te passen aan de situatie. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat jij nog mag leren, zodat jij jouw gedrag nog beter kan afstemmen op de situatie en zodat jij jouw talenten nog verder kunt inzetten en ontwikkelen.

Routine, herhaling of verplichtingen, vaak heb jij hier veel moeite mee. Jij hebt de neiging om te protesteren en jij vindt het lastig om je aan te passen. Ook heb jij veel moeite met kritiek en/of correctie. Als jij iets moet doen waar jij geen zin in hebt, dan ben jij geneigd om er omheen te draaien, om onduidelijke antwoorden te geven of geef jij aan niet precies te weten waar het over gaat. Of jij verzint een smoesje. Jij hebt zo'n hekel aan voorspelbaarheid en sleur, dat jij er alles voor over hebt om maar niet gedisciplineerd of routinematig ergens mee bezig te hoeven zijn.

Daarom mag jij leren om meer te gaan werken volgens een plan, om meer structuur aan te brengen in wat jij doet en denkt en om meer te focussen op datgene waar jij mee bezig bent. Jij mag je meer proberen te houden aan afspraken, concrete doelen en daadwerkelijke acties. Ook mag jij leren om je minder te ergeren aan alles wat moet, aan tradities en aan verplichtingen. Jij mag meer balans aanbrengen in dat wat moet en dat wat mag en jij mag jezelf meer professioneel op leren stellen in jouw houding en gedrag.

Met regelmaat ervaar jij allerlei prikkels die jou aanzetten tot ontwikkelen, veranderen, nadenken, dromen of ontdekken. Ook ervaar jij snel tegenstrijdigheden en zie jij in dat er vaak allerlei belangen in het spel zijn. Hierdoor kun jij soms twijfelen aan waar jij goed aan doet of lijkt een situatie complexer dan jij kunt oplossen. Jij bent dan geneigd om zelf op zoek te gaan naar oplossingen en hier al jouw energie in te steken. Minder snel spreek jij onduidelijkheden uit of vraag jij anderen om advies. Nadenken kan bij jou dan veranderen in piekeren en fantaseren kan dan veranderen in onrust of in chaos. Als de druk dan oploopt, komt er soms nog nauwelijks iets concreets uit jouw handen.

Jij mag daarom leren je te focussen en te gaan werken met een goede planning. Zo mag jij meer gestructureerd en volgens een methode of plan te werk gaan. Hierbij is het belangrijk dat jij jouw talenten, energie en capaciteiten slim inzet, met voldoende afwisseling in waar jij je mee bezig houdt. Het kan jou helpen om niet te veel zittend werk te doen en niet de hele dag achter een beeldscherm te zitten, maar ook met jouw handen te werken, te sporten en te bewegen. Het is belangrijk dat jij luistert naar jouw lichaam. Ook is het belangrijk dat jij minder energie steekt in het je ergeren aan alles wat nog moet of wat nodig is, zoals jezelf ontwikkelen of je verdiepen in achtergronden en/of voorschriften.



ALS HET NIET ZO GOED MET JOU GAAT

Hoe jij je gedraagt hangt ook af van hoe jij je op dit moment voelt. Als het niet zo goed met je gaat, dan laat jij misschien ander gedrag zien dan wanneer het wel goed met jou gaat. Als jij veel aan je hoofd hebt of als jij niet zo goed in jouw vel zit, dan is de kans groot dat jij vooral nog gedrag laat zien dat voor jou makkelijk is. Dit gedrag kan je dan zelfs een beetje te veel laten zien. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe jouw gedrag eruit kan zien als jij veel aan je hoofd hebt of als jij even niet zo lekker in jouw vel zit.

Zit jij niet goed in jouw vel of zit het allemaal tegen, dan kan jij je erg ongelukkig voelen. Dan lijkt het wel alsof alles fout gaat, vaak omdat er alleen maar onrust in je hoofd zit. Soms krijg je dan zoveel prikkels tegelijk, dat concentreren of logisch nadenken eigenlijk niet goed meer mogelijk is. Vaak sluit jij je dan af of probeer je al die prikkels te dempen, maar dat maakt de boel alleen maar erger. Soms lijkt het te helpen, maar eigenlijk houd jij jezelf daarmee alleen maar voor de gek. Natuurlijk weet jij dit zelf ook wel, maar is het gewoon zo moeilijk om deze negatieve spiraal zelf te doorbreken. Het is vooral die onrust in je hoofd die jou veel energie kost, waardoor je er soms moedeloos van wordt.

Praten over wat je dwars zit, doe je liever niet. Toch is dit wel noodzakelijk, ook al lijkt het wel alsof het dan alleen maar erger wordt. In ieder geval is het belangrijk dat je er niet alleen voor staat en dat je hulp zoekt bij jezelf structureren en het leren focussen. En ook al ben je er allergisch voor, een goede planning, structureren en focussen op concrete taken zijn belangrijk voor jou. Net als regelmatig leven, sporten en vooral ook met je handen werken.



WAT MOET JOUW BEGELEIDER OVER JOU WETEN?

Jezelf ontwikkelen hoeft jij gelukkig niet alleen te doen, daar mag je ook de mensen om je heen bij gebruiken. Om jou te kunnen helpen is het fijn voor anderen als zij weten hoe zij het beste met jou om kunnen gaan. In dit hoofdstuk wordt dit beschreven. Deze tekst kun jij delen met jouw ouder(s), verzorger(s), docent, begeleider of met iemand anders.

Heeft iets jouw aandacht of jouw interesse, zowel in positieve als in negatieve zin, dan komt direct jouw gevoel of jouw temperament naar boven. Ben jij enthousiast, verliefd of is er sprake van passie of opspelende hormonen, dan kan jij je nauwelijks bedwingen. Hoe meer druk of negatieve spanning jij ervaart, hoe sneller jij geërgerd of zelfs gefrustreerd raakt. Als er daarbij ook nog allerlei emoties in het spel zijn, dan reageer jij erg opstandig en eigenwijs.

Of jij afspraken, plannen en verplichtingen nakomt is vooral afhankelijk van hoe het jou uitkomt. Als het niet uitkomt verzin jij bijvoorbeeld een smoes. Wees er alert op dat dit jouw valkuil en ook jouw aandachtspunt is. Ordening en discipline, jezelf leren focussen en planmatig werken zijn jouw ontwikkelpunten. Ook mag jij minder snel jouw mening uiten en hoeft jij niet direct met jouw oordeel klaar te staan. Jij mag leren meer open te staan voor kritiek. Daarbij moet jij leren beter om te gaan met teleurstellingen en tegenslagen. Maar het meest belangrijk is het wel dat jij je minder snel laat afleiden door alles wat voorbijkomt en jezelf meer concentreert op wat echt belangrijk is. Pas op dat jij niet met meerdere dingen tegelijk bezig bent. Hierbij helpt het je als jij je in jouw denken, houding en gedrag meer kijkt naar feiten, structuur, concreet bewijs en feitelijk onderzoek.

Doordat er soms erg veel onrust in jou zit, kan jij soms te snel of te gemakkelijk van een plan of afspraak afwijken. Zie jij een nieuwe kans of uitdaging of krijg jij een nieuw idee, dan verdwijnt het oude plan vaak direct naar de achtergrond en ben jij alweer met wat anders bezig. Jij kan jezelf dan moeilijk concentreren en bent snel afgeleid. Dit kan verwarring en frustratie opwekken, niet alleen bij jezelf, maar ook bij anderen.

In jouw communicatie ben jij direct en duidelijk en meestal zeg jij direct wat jij vindt. Jij bent meestal gewoon maar duidelijk en niet per sé vriendelijk, voorzichtig of bedachtzaam. In ieder geval heb jij er geen moeite mee om je zakelijk op te stellen en meestal heb jij voldoende zelfvertrouwen om jezelf te profileren. Wel kan jij jezelf soms makkelijk overschatten of maak jij jezelf groter of belangrijker dan jij altijd kunt waarmaken. In ieder geval houd jij uit jezelf niet altijd voldoende rekening met de persoonlijke omstandigheden, de gevoelens of de beleving van anderen. En als jij zelf problemen of zorgen hebt, dan heb jij echt geen oog of aandacht meer voor de eventuele zorgen of problemen van anderen.

Hiermee is duidelijk omschreven wat jouw leerdoelen zijn of wat concreet jouw uitdaging is. Zonder twijfel mag jij meer tijd, energie en aandacht steken in het ontwikkelen van tact, jouw manier van communiceren en jouw manier van jezelf presenteren. Maar het meest belangrijk is het wel dat jij meer open staat voor anderen of mag jij meer aandacht hebben voor wat er in anderen omgaat. Ook mag jij alert zijn dat jij een situatie niet onderschat of mag jij voorkomen dat jij jouw bijdrage niet groter maakt dan nodig is. Bijvoorbeeld mag jij anderen meer betrekken, meer open staan voor overleg of gewoon samenwerken. Kortom, meer slim of gewoon iets meer diplomatiek zijn in jouw gedrag.

