

## **KEN JEZELF EN ANDEREN**



Stefanie Stahl & Melanie Alt

# KEN JEZELF EN ANDEREN

De 16 persoonlijkheidstypen  
met hun gebruiksaanwijzing

*Met uitgebreide persoonlijkheidstest*



*Karakteranalyse lijkt het edelste menselijke tijdverdrijf te zijn.*

Isaac Bashevis Singer

Ken jezelf en anderen - Stefanie Stahl & Melanie Alt  
Oorspronkelijke titel: So bin ich eben!

© Ellert & Richter Verlag GmbH, Hamburg, 2014  
© 2016 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei  
(eerder uitgegeven onder de titel Typisch iets voor mij!)  
© 2024 Herziene uitgave met nieuwe titel

Nieuw ISBN 978.90.8840.267.8  
NUR 770

Cover ontwerp: FTP-Focus to Prepress  
Grafische vormgeving en illustraties: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt dmv druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

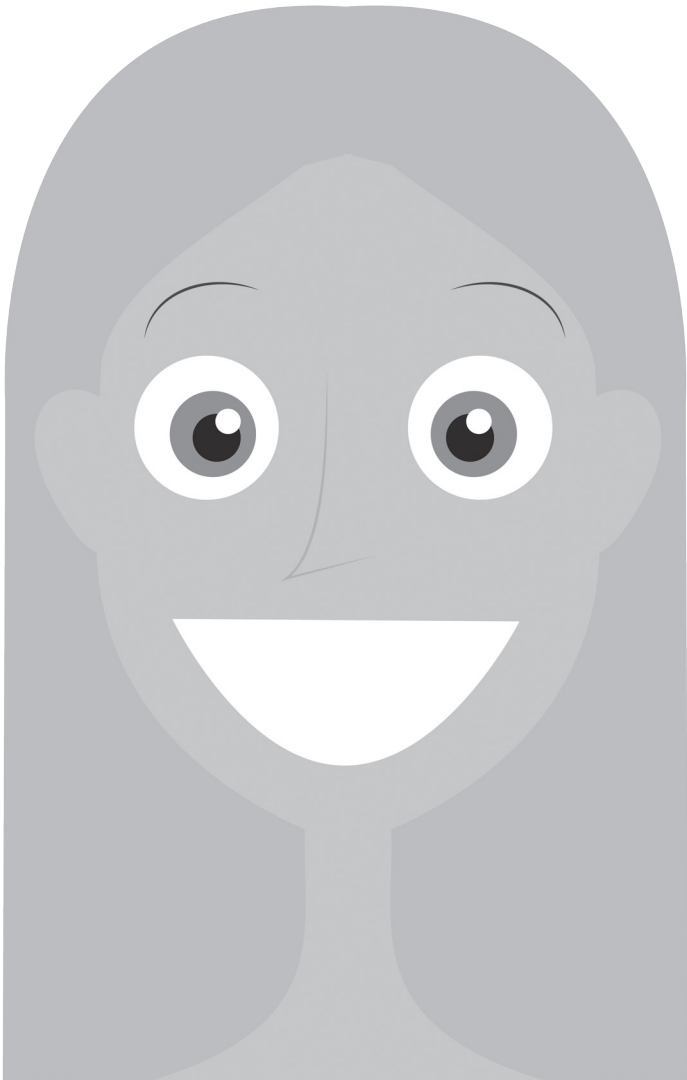
# Inhoud

Deel 1: Wie we zijn .....	7
Onze persoonlijke gebruiksaanwijzing .....	8
Waarom we ons karakter eigenlijk niet kunnen veranderen .....	12
Wat ons stuurt.....	15
Waaruit put ik mijn energie? .....	22
<i>Extra- of introvert?</i>	
Hoe neem ik waar?.....	29
<i>Zintuiglijk- of Intuïtief Waarnemer?</i>	
Hoe neem ik beslissingen – met het hoofd of met de onderbuik? .....	36
<i>Denk- of GevoelsBeslisser?</i>	
Hoe beleef ik dingen?.....	41
<i>Beoordelings- of waarnemingstype?</i>	
Deel 2: Welk type ben ik? Je persoonlijke gebruiksaanwijzing ..	49
Zelfbeoordeling.....	50
Overzicht van de afkortingen.....	52
<b>IInDW:</b> de minister van Theorie .....	53
<b>EInDW:</b> de minister van de Toekomst .....	60
<b>IInDB:</b> de minister van Strategie.....	67
<b>EInDB:</b> de minister van Competentie .....	74
<b>IInGW:</b> de minister van Deugdzaamheid .....	81
<b>EInGW:</b> de minister van Ideeën.....	89
<b>EInGB:</b> de minister van Relaties .....	96
<b>IInGB:</b> de minister van Inleving.....	102
<b>IZGB:</b> de minister van Harmonie .....	109
<b>EZGB:</b> de minister van Sociale Zaken .....	116
<b>IZDB:</b> de minister van Precisie.....	124
<b>EZDB:</b> de minister van Planning .....	131
<b>IZGW:</b> de minister van Verdraagzaamheid .....	138
<b>EZGW:</b> de minister van Plezier .....	145

<b>IZDW: de minister van Vrijheid</b> .....	153
<b>EZDW: de minister van Crises</b> .....	159
<b>Deel 3: Test en uitleg</b> .....	167
Wat wordt nu anders? .....	168
Tot besluit .....	174
De persoonlijkheidstest .....	176
Testinstructie .....	176
De vragen .....	177
Testresultaat .....	182
Over de auteurs .....	186
Literatuur over het onderwerp .....	187

Deel 1

# Wie we zijn



## Onze persoonlijke gebruiksaanwijzing

‘Typisch iets voor mij!’ Hoe vaak heb je deze woorden niet horen uitspreken? Hoe vaak heb je dat zelf niet gezegd of willen zeggen? Hoe vaak heb je ze niet als verklaring horen uitspreken of zelf als verklaring gegeven – als verklaring voor jouw handelen, jouw denken en jouw gevoelens? Voor situaties waarin je je zus of zo, maar beslist niet anders had kunnen gedragen. En hoe vaak heb je niet zelf, om andermans gedrag te verklaren, de woorden gebruikt: ‘Typisch iets voor hem/haar!’

Mensen zijn verschillend. Dat weten we. En we weten dat mensen, omdat ze verschillend zijn, ook verschillend handelen, denken en voelen. En hoewel we de onderlinge verschillen tussen mensen als gegeven beschouwen – wat weten we eigenlijk werkelijk over onszelf? Iedereen heeft wel eens bij zichzelf gedacht ‘zo ben ik nu eenmaal!’ of ‘zo ben ik nu eenmaal niet!’, maar toch moet je wel heel naïef of arrogant zijn om er prat op te gaan dat je jezelf van haver tot gort kent. Hoe zit ik in elkaar? Waarom ben ik zoals ik ben? Waarom handel, voel en denk ik zo en niet anders? Ben ik normaal of misschien toch een beetje ‘anders’? Ben ik bijzonder of maar heel gewoontjes? Zijn mijn ouders verantwoordelijk voor wat ik ben of ben ik zo ter wereld gekomen? Waarom voel ik me tot sommige mensen aangetrokken en ontbreekt bij anderen deze chemie volledig? Deze en vergelijkbare vragen stelt iedereen zichzelf wel eens.

Stel je voor dat je met een lift kunt afdalen in je onbewuste om daar in alle rust in de ‘schakelcentrale’ rond te kijken en het mechaniek onder de loep te nemen dat je handelen, denken en voelen, je waarneming en je beslissingen bepaalt. Stel je verder voor dat je daarbij niet alleen iets te weten komt over jouw persoonlijke patronen en mechanismen, maar ook een cursus volgt getiteld ‘Hoe werkt de mens?’ Daarbij ontvang je bovendien een gebruiksaanwijzing voor jezelf en een gebruiksaanwijzing voor je medemensen. Geweldig toch? Of ook een beetje beangstigend? Velen van ons willen liever niet het naadje van de kous over zichzelf weten, want misschien vallen er wel onwelkome lijken uit de kast. Wie weet wat er op deze duistere plek, het onbewuste, allemaal niet rondspookt, welke schimmen uit het verleden ons belagen die we liever zouden begraven.



Wees gerust, we openen geen deuren die je liever gesloten houdt – we laten je niet afdalen in de krochten van je ziel. Dat zou ook lastig worden, omdat we je niet persoonlijk kennen. Bovendien is dat ook helemaal niet nodig als je de grondpatronen van jezelf en anderen wilt leren begrijpen. We zien veel van onze collega-psychologen nu het hoofd schudden, in elk geval degenen die als psychotherapeut werkzaam zijn. Want iemands persoonlijke geschiedenis, zijn doorgemaakte ervaringen, speciaal in de kindertijd, zijn toch cruciaal voor het begrijpen van je eigen gedragspatronen? Dat is natuurlijk ook zo. Maar: daar komt nog iets bij, noem het een dragend geraamte, de vastliggende opmaak van onze psyche die ons aangeboren is, waarmee we ter wereld kwamen. Deze psychische opmaak waarmee we uitgerust zijn bepaalt en stempelt zozeer ons gedrag, denken en voelen, dat het bijna een ‘schandaal’ genoemd kan worden dat de meeste mensen veel te weinig weten van wie we zijn en wat ons maakt tot wie we zijn! Veel te weinig weten van de aangeboren eigenschappen waarmee we ter wereld kwamen, eigenschappen die we niet voor het uitkiezen hadden en waar we niets aan kunnen doen. Veel te weinig weten van fundamentele persoonlijkheidskenmerken die ons op veel levensstereotypen ‘aansturen’ en een wezenlijk onderdeel van onze persoonlijkheid uitmaken.

Om kort te gaan: we hebben een gebruiksaanwijzing voor onszelf nodig! Bestaat een dergelijke gebruiksaanwijzing – is deze überhaupt denkbaar, ‘de gebruiksaanwijzing voor mensen’? We mogen natuurlijk niet overdrijven: voor niemand bestaat een gebruiksaanwijzing die feilloos ‘past’ op zijn individualiteit, zijn persoonlijke geschiedenis en zijn ontwikkelingsmogelijkheden. Die is er niet en zal er ook nooit komen. Maar er bestaat wel een gebruiksaanwijzing die, weliswaar onvolledig, zeer behulpzaam en leerzaam is en bovendien heel vermakelijk. Dat is het onderwerp van dit boek. Deze typenleer gaat terug op de befaamde Zwitserse arts en psychoanalyticus Carl Gustav Jung (1875-1961) en stamt dus uit wat je de Europese denkwereld kunt noemen. Maar het waren Amerikanen die vanaf de jaren zestig van de vorige eeuw Jungs gedachtegoed oppikten en verder ontwikkelden en daarmee verbluffende resultaten behaalden. We laten je in dit boek kennismaken met de psy-

chologische typenleer van Jung en die van de Amerikanen Isabel Myers en Katharine Briggs. Je zult dingen over jezelf en anderen te weten komen die je je niet kon voorstellen.

Hoe zou zo'n gebruiksaanwijzing eruitzien? Om te beginnen moet deze iemands belangrijkste karakterkenmerken typeren. Bijvoorbeeld:

*Nina is open en sociaal van aard. Ze is spraakzaam en kan heel onderhoudend zijn. Bovendien kan ze goed luisteren, omdat ze geïnteresseerd is in het leven van anderen. Daardoor beschikt ze ook over een grote mensenkennis. Nina heeft veel behoefte aan contact en waardering. Alleen zijn valt haar zwaar omdat ze de meeste inspiratie en de beste gedachten uit menselijke contacten put. Ze zet zich graag in voor familie en vrienden. Conflicten vermijdt ze echter liever omdat ze een uitgesproken behoefte aan harmonie heeft...*

Verder zou de gebruiksaanwijzing informatie over belangrijke levenssterren als werk, liefde en relaties of het ouderschap moeten bevatten. Bijvoorbeeld:

*Nina heeft een voorkeur voor duidelijk gestructureerde werkzaamheden. Ze kan heel goed plannen en organiseren, dat ligt Nina meer dan voortdurend flexibel op onverwachte zaken te moeten reageren. Ze heeft meer talent voor talen dan voor natuurwetenschappen en techniek. Op grond van haar warmte, aandacht en goede mensenkennis zal ze succesvol zijn in beroepen die contact met mensen vereisen, bijvoorbeeld als advocaat, psychologe, verpleegkundige of consulente – eigenlijk in alle dienstverlenende beroepen. Door haar sympathieke instelling is ze geliefd bij collega's en chefs. Ze kan ook een leidinggevende rol vervullen, als ze deze tenminste ambieert...*

Over het onderwerp liefde en relaties kan in Nina's gebruiksaanwijzing staan:

*Liefde en partnerschap schrijft Nina met hoofdletters. Als ze verliefd*